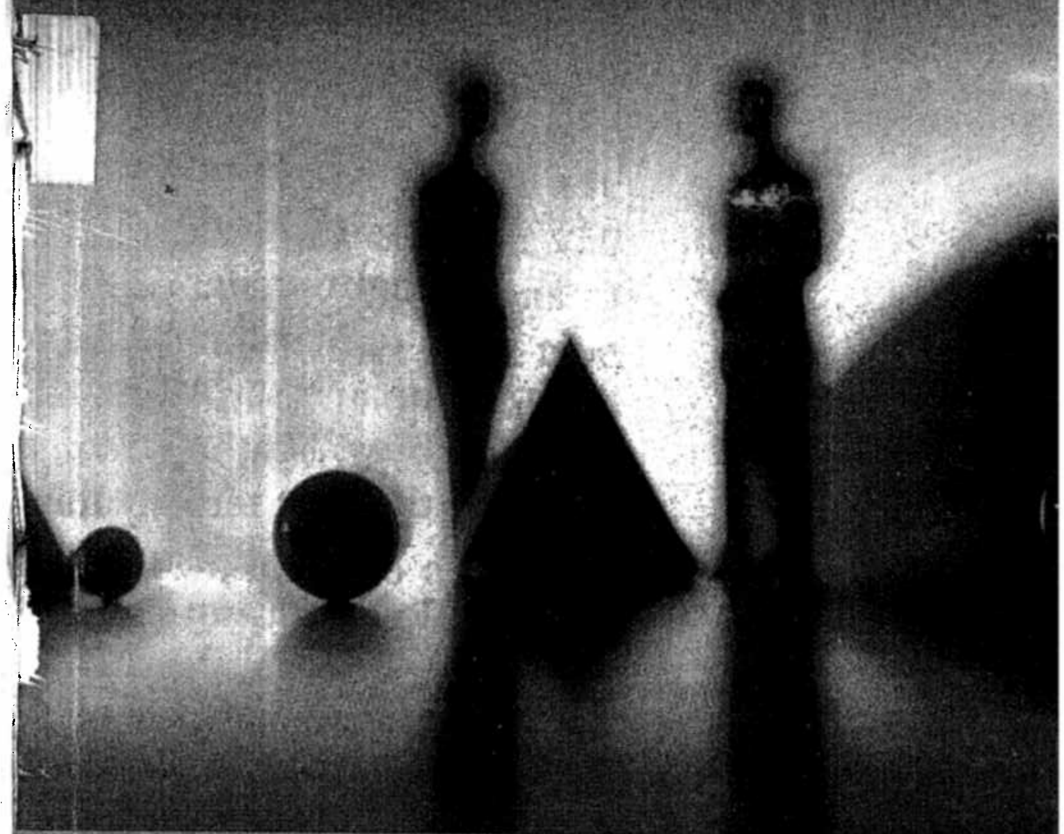
Adrian Nuță



INOCENȚĂ ȘI ÎNCHIPUIRE

Psihologia relației de cuplu

Editura SPER

ADRIAN NUȚĂ

INOCENȚĂ ȘI ÎNCHIPUIRE

Psihologia relației de cuplu

Editura SPER 2001
Colecția "Caiete Experiențiale" Nr. 8
București

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

ISBN 973-99221-8-x

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NUTĂ, ADRIAN
INOCENȚĂ ȘI ÎNCHIPUIRE:Psihologia relației de cuplu /Adrian Nuță - București: Editura SPER, 2001
p.188; 21cm. – (Caiete experiențiale; 8)
ISBN 973-99221-8-x
159.922.1

Difuzare - Editura SPER
Str. Ritmului nr. 2A, Sector 2, București
Tel. 093 210 648, 093 520 933, 3148972
Redactor: Adrian Luca
Coperta: Cătălin Andrei
Culegere text: Raluca Tomșa, Cerasela Filip, Cristina Ion

Ghidului meu în sala oglinzilor

AVERTISMENT

Stau la birou şi mă observ cu surprindere. Chiar mă ciupesc uşor de obraji. Aproape sigur, sunt treaz. Şi am început să scriu o carte despre relaţia de cuplu. Ce m-a apucat? Nu ştiu. E decembrie, într-adevăr, adică vacanţă universitară, adică una din acele perioade ale anului în care împart cu tine (chiar dacă nu te cunosc personal) înţelepciunea acumulată şi distilată în ultimul timp. Da, ai citit bine:" înţelepciunea". (Este felul meu de a fi modest)

Nu ştiu de ce scriu despre acest subiect. Dar sunt apt să emit mai multe presupuneri: Am dobândit o înţelegere mai fină a mecanismelor psihologice implicate în relaţia de cuplu şi vreau să o supun evaluării inteligenţei tale. Realizez importanţa acestei problematici în viaţa modernă, o importanţă mult superioară celei pe care majoritatea oamenilor o pretind sau o revendică. Sunt, eu însumi, încântat, uimit sau înfiorat de felul cum îmi trăiesc propria relaţie de cuplu. Sunt conştient de insuficienţa cărţilor ceva mai practice dedicate acestui subiect. Şi nu în ultimul rând, ştiu că a trăi printre cei opuşi, în spaţiul născut din diferenţă, este o experienţă care ni se propune din nou şi din nou, pentru a învăţa să-i semnificăm pozitiv suferinţa şi să ne abandonăm bucuriei născute din unirea contrariilor.

Dacă avertismentul încă nu este clar, ţi-l traduc: La sfârşitul acestei lecturi, s-ar putea să nu mai ai nici naivitatea începătorului, nici infatuarea expertului. Ar mai rămâne un alt fel de inocenţă, despre care, în clipa de faţă, e posibil să nu ştii nimic. Mmm? Te încumeţi?

18.12.2000

NOTA BENE. Pentru a evita toată pedanteria asociată unei gramatici egalitariste, voi folosi convenţional termenul" partener" pentru a mă referi atât la EL cât şi la EA. În acelaşi fel, adresarea directă, în cuprinsul textului, se referă la TINE ca cititor/cititoare.

CUPRINS

CAPITOLUL I
MITURILE IUBIRII

Miturile sunt credințe despre dragostea romantică și iubire care ne împiedică să facem alegeri de parteneriat inteligente. Ele aparțin unui etaj adolescentin al psihicului uman, preced sau neagă experiența reală și sunt alimentate de cinematografie, de televiziune și de romanele mai mult sau mai puțin siropoase. De asemenea, sunt expresia clară a faptului că **nimeni nu ne învață despre subtilitățile unei relații profunde.** Când viața însăși pare să le contrazică, un drăcușor interior continuă să le susțină cu aplomb.

1.1 MITUL NR. 1
Iubirea adevărată învinge totul

Este una din cele mai puternice credințe. Adânc în inima noastră credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt ne va ajuta să trecem peste orice obstacol. Nici o circumstanță și nici un conflict nu îi va rezista. Indiferent de natura problemelor pe care viitorul le va ridica, iubirea ne va face capabili să le rezolvăm. Impresionant, nu-i așa?

Versiunile concrete ale mitului sunt propoziții de genul:
DACĂ ÎMI IUBESC CU ADEVĂRAT PARTENERUL NU CONTEAZĂ...
... că fumează excesiv
...că e interesat numai de sport
...că familia ei nu mă place
...că trăim la sute de kilometri distanță
...că e mult mai în vârstă ca mine
...că citește doar reviste de modă
...că e alcoolic
...că vrea mulți copii iar eu vreau doar unul
...că viața sexuală e un dezastru

...că mă cicăleşte tot timpul
...că nu şi-a terminat studiile
...că încă se mai vede cu vechiul ei prieten
...că avem păreri diferite despre educaţia copiilor
...că-i vine greu să-şi exprime sentimentele
...că cheltuie banii cu uşurinţă
...că e foarte religioasă iar eu sunt ateu
...că nu mă atrage sexual
...că e mult mai sociabil ca mine
...că îi fug ochii şi după alte femei
...că e şomeră de un an
...că se consideră mai important ca mine
...că mă mângâie rar
...că nu mă ascultă când îi vorbesc.

Dacă se întâmplă să crezi cu fanatism în acest mit, aşteaptă-te la următoarele tipuri de consecinţe:

1. Vei minimaliza amplitudinea problemelor din relaţia voastră sau vei evita să cauţi soluţii reale, amăgindu-te permanent cu ideea că ele contează mult mai puţin decât iubirea dintre voi. În cele din urmă, conflictele mocnite vor izbucni, cu o forţă care va contrabalansa afecţiunea şi grija pentru celălalt.

2. Vei rămâne într-o relaţie care "nu merge" (blocantă), sperând că el se va schimba dacă tu îl vei iubi mai mult. Din păcate **nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba.** E nevoie, în plus, ca el SĂ DOREASCĂ SĂ SE SCHIMBE.

Deoarece capacitatea unei femei de a investi într-o relaţie este superioară, ea e mai înclinată să rămână într-un parteneriat frustrant, aşteptând cu o răbdare demnă de o cauză mai bună marea schimbare.

Exemplu: El are o afacere pe care o administrează foarte bine: o firmă specializată în expertiza contabilă. De tânăr a visat la aşa ceva. S-a străduit şi se străduie mult. Rezultatele sunt vizibile şi se reflectă în nivelul de trai al familiei. EA are astfel o casă frumoasă, o maşină bună şi bani la discreţie. Cu toate acestea îi lipseşte ceva: EL! Refuză să-i comunice această frustrare intensă, de teama de a nu fi acuzată de lipsă de recunoştinţă sau de pretenţii exagerate ("Nu e suficient cât muncesc pentru tine? Ce mai vrei de

la mine?") Consideră negarea acestei nevoi un act de iubire şi speră ca într-o bună zi EL să muncească mai puţin şi să-i dedice mai mult timp.

Dar şansele ca această zi să vină sunt similare cu şansele cetăţenilor români de a călători în spaţiul Schengen fără vize. Pentru EL, a avea succes înseamnă mult mai mult decât a trăi plenar o relaţie. EL se defineşte mai mult prin ceea ce FACE decât prin ceea ce SIMTE.

EL aleargă într-o cursă în care nu există linie de sosire (competiţia din societatea contemporană!) şi cu cât aleargă mai mult, cu atât se îndepărtează de partenera lui. EA se va simţi tot mai singură până când...(vrei să te gândeşti tu la un final posibil?).

3. Te vei pedepsi dacă relaţia nu s-a dezvoltat, acuzându-te că nu l-ai iubit suficient de mult, astfel încât să fi găsit soluţii la problemele lui.

Exemplu: EL depinde de alcool/drog sau este un jucător înveterat (de la Loto până la Cazino). În acest caz, EA are o rivală de temut: substanţa. S-a format un triunghi al iubirii din două fiinţe umane şi un obiect inanimat.

Totuşi EA aşteaptă ca EL să renunţe. Îi vine greu să accepte că a iubi un om dependent înseamnă a iubi un sclav. Iar un sclav nu poate fi o parte a unei relaţii sănătoase. Un sclav este parte doar a unei relaţii nesănătoase, anume relaţia cu stăpânul său: alcoolul, drogul, jocul, după caz.

Te-ai putea întreba: Dar de ce EL nu renunţă dacă îşi dă seama că se distruge lent dar sigur? Pentru că, dacă ar recunoaşte că este dependent ar admite, implicit, că este şi lipsit de putere. Şi tocmai ÎMPOTRIVA ACESTEI NEPUTINŢE îşi poartă el tragicul război. Cercul vicios se închide în felul acesta: Îmi dau seama că sunt un bărbat slab. Nu suport gândul acesta şi îl reprim. Cum? Beau! Dar bând, îmi dau seama că sunt dependent, adică nu am putere să renunţ. Mă simt neputincios şi pentru că nu ştiu să fac faţă acestei trăiri, o reprim. Cum? Beau! ş.a.m.d.

Dar într-o bună zi EA renunţă să mai aştepte şi pleacă. După un timp, începe să se simtă vinovată. "L-am abandonat. Dacă l-aş fi iubit mai mult aş fi rămas lângă el şi l-aş fi salvat."

O atitudine mişcătoare, recunosc. De asemenea, o atitudine STUPIDĂ. Dacă partenerul tău este un dependent care refuză ajutorul, cel mai bun lucru pe care poţi să-l faci ESTE SĂ PLECI. Dacă rămâi, vei ajunge să-l urăşti, în acelaşi fel în care l-ai urî dacă te-ar înşela cu o altă persoană. În plus, dependenţa îi diminuează capacitatea de a simţi şi a gândi, adică îl face mai puţin apt să-ţi perceapă sau să-ţi înţeleagă ajutorul.

Nu vreau să spun că un dependent nu merită să fie iubit. Vreau să spun că intimitatea emoţională cu un dependent este imposibilă iar **dacă el nu acceptă să acţioneze ÎN FAVOAREA LUI, eforturile tale sunt inutile** iar afecţiunea pe care i-o porţi este toxică PENTRU TINE. Cu alte cuvinte, aşa cum el depinde de alcool, tu depinzi de el şi merită să-ţi analizezi acest set de comportamente ce te împiedică să fii o fiinţă liberă, în numele unei presupuse iubiri.

Prin urmare, **iubirea nu învinge totul** şi nu este suficientă pentru a face o relaţie să avanseze şi să înflorească. E nevoie, în plus, de o anumită compatibilitate şi de un angajament responsabil.

1.2 MITUL NR. 2
Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire

Cum ar veni, când îţi întâlneşti partenerul de viaţă pentru prima oară, marea iubire te loveşte ca un ciocan în moalele capului. Parcă e ceva în felul cum te priveşte, cum îţi vorbeşte şi cum se poartă ce îţi comunică un mesaj de tipul: "Acesta/aceasta e bărbatul/femeia vieţii mele."

Iluzia că vom şti instantaneu dacă este vorba sau nu de "adevărata" iubire e întreţinută de filmele romantice la care suntem expuşi, de cântecele pe care le ascultăm şi de propriile noastre reverii. Atracţia irezistibilă şi încărcătura fascinatorie a acelor momente anulează temporar orice judecată lucidă şi **declanşează un program mental numit "dragoste la prima vedere"**.

Nu susţin, în nici un caz, că ar fi imposibil să-l recunoşti, încă de la început, pe cel alături de care viaţa îţi va deveni o experienţă plină de sens, bucurie şi armonie, datorită satisfacerii

reciproce a proiecţiilor complementare de rol-sex. Afirm doar că e posibil să recunoşti ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Este ca şi cum, aflat undeva într-o iarnă geroasă, ai ocazia să faci focul fie din ziarele pe care tocmai le-ai citit, fie din lemnele care sunt într-o magazie alăturată. În primul caz, focul se va aprinde imediat, va fi strălucitor şi intens. La fel de repede, se va stinge. În al doilea caz, focul va porni greu şi va arde încet. Dar căldura lui va dura şi îţi va permite să ai o seară şi o noapte liniştită. În acelaşi fel cred că se dezvoltă o relaţie solidă şi autentică.

Consecinţele credinţei simpliste în "dragostea la prima vedere" sunt previzibile:

1. Focalizarea exclusivă pe trăirea emoţională şi/sau sexual-senzitivă te împiedică să descoperi şi să examinezi celelalte laturi ale relaţiei voastre.

Exemplu: EL lucrează într-o agenţie de publicitate. A întâlnit-o pe EA la o licitaţie pe care, de altfel, EA a câştigat-o. Dar insuccesul lui profesional nu a mai însemnat nimic în raport cu acea clipă magică. A petrecut atunci cea mai romantică noapte din viaţa lui şi a fost convins că se vor căsători.

S-au căsătorit şi au divorţat repede. "Deşi vedeam clar că relaţia noastră nu funcţionează, continuam să sper, gândindu-mă la acea primă întâlnire" spune EL. "Dorinţele ei erau tot mai greu de satisfăcut şi totuşi mă străduiam, pentru că nu puteam uita misterul fermecător al primei noastre întâlniri. Credeam că acele momente poartă un mesaj ascuns despre noi doi şi că eu nu fac suficient pentru femeia vieţii mele."

Până să opteze limpede pentru întreruperea acestei relaţii nesănătoase, EL a fost victima inocentă a mitului nr.2, hrănindu-şi fanteziile despre o iubire ideală cu primele impresii ale unei întâlniri deosebite. Aceasta nu i-a permis să analizeze aspectele puternic disconfortabile ale relaţiei în curs, până în clipa, la fel de magică, a diferenţierii cristaline între realitate şi fantasmă.

2. Hipersensibil la stimulii erotici din mediu, devii dependent de iubirile inflamate şi tranzitorii.

Este mai ales cazul celor cu o mare nevoie de afecţiune la vârsta adultă (pentru că nu a fost satisfăcută optim în copilărie) sau cu nevoi mai scăzute de intimitate dar împinşi de o curiozitate erotică intensă.

În acest caz, "dragostea la prima vedere" devine "dorinţă erotică la prima vedere" . Te gândeşti continuu la partener nu pentru că îl respecţi, îl admiri sau vrei să-l susţii necondiţionat, ci **pentru că el te excită.** Atracţia fizică vie, dacă este dublată şi de o imagine mentală a partenerului ideal ce pare a i se suprapune perfect, te face să confunzi iubirea cu o nevoie mult mai biologică (deşi nu mai puţin respectabilă), aceea de împerechere.

3. Devii incapabil să recunoşti şansele sau premisele unei iubiri mature, constante, stabile.

E firesc, de altfel. Când eşti preocupată total de persoana iubită, când o doreşti şi o aperi iraţional, conştienţa ta nu mai este suficient de deschisă către cei din jur, unde poate exista oricând cineva mai adecvat.

Exemplu: EA s-a despărţit de 3 luni de prietenul ei, după o relaţie furtunoasă de 2 ani, dar nu-şi poate lua gândul de la el. Este, succesiv, furioasă, dezamăgită, tristă. Singurul ei suport este un prieten vechi din copilărie. Datorită lui, reuşeşte să se menţină pe linia de plutire. Într-o bună zi se surprinde îmbrăţişându-l mai puternic decât de obicei. Se sărută. Brusc, devine confuză. Întrebările o copleşesc: "Dacă îl iubesc, de ce nu mi-am dat seama până acum? Cum pot să fiu atât de deschisă cu el şi să-i mărturisesc cele mai intime gânduri şi trăiri dacă n-am simţit, de la început, vibraţia aceea extraordinară? Şi ce fel de relaţie va fi aceasta dacă n-a existat dragoste la prima vedere?"

Nu-i aşa că n-ai vrea să fii în locul ei?

Există oameni pentru care iubirea NU POATE FI LINIŞTITĂ. Iubirea este spectaculoasă, entuziastă, dramatică sau nu este deloc. O conectare emoţională la universul profund al unei alte fiinţe umane nu este admisă în conştiinţă dacă nu este însoţită de "semnalmente" precum intensitatea trăirii, teama de abandon,

variaţiile dispoziţiei, adică tot atâtea semne ale unei relaţii pe jumătate sau în totalitate nevrotice.

Chiar dacă eşti o persoană foarte intuitivă, **nu lăsa prima impresie să-ţi decidă viaţa.** Ai nevoie şi de a doua impresie. Şi de a treia impresie. Şi de a patra impresie. Adică ai nevoie de timp, pentru a descoperi universul lăuntric al celuilalt, pentru a trece dincolo de periferia pe care o reprezintă corpul său, profesia sa, reputaţia sa. Să te îndrăgosteşti la prima vedere e lucrul cel mai uşor. Dar pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

Pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

1.3 MITUL NR. 3
Există o singură persoană şi numai una pentru tine

Unele tradiţii spirituale sprijină acest mit, vorbind despre sufletele gemene ca despre două individualităţi care au trăit în armonie în timpuri imemoriale (şi în spaţii paradisiace) şi care sunt perfect complementare. După evenimentul Căderii, sufletele gemene s-au separat şi trăiesc în corpuri diferite, căutându-se unul pe celălalt.

Dar cunoscătorii întru ale astrologiei mai ştiu ceva despre sufletele gemene: că, de regulă, nu se întâlnesc în plan terestru. Sunt, cum s-ar spune, desincronizate: când unul e pe Pământ, celălalt e într-unul din Ceruri. Există şi cazuri când sufletul geamăn poate fi întâlnit pe Pământ, în special când viaţa îţi e presărată de numeroase încercări. Sufletul geamăn este atunci prezent, dar diferenţa de vârstă e foarte mare, făcând imposibilă relaţia erotică.

Şi dacă tot sunt pe acest tărâm, al lumilor invizibile, nu uit să amintesc despre "sufletele surori" (alt concept utilizat în astrologie). Acestea sunt două individualităţi care s-au întâlnit şi iubit şi în alte existenţe şi care se pot regăsi, o dată în plus. Întâlnirile nu sunt neapărat pozitive dar sunt caracterizate de o mare atracţie reciprocă. Iar dacă ţi-am deschis gustul pentru acest

gen de speculații, caută un astrolog bun pentru o sinastrie (compararea celor două hărți ale cerului, a ta și a partenerului).

Oricum ar fi credințele noastre despre suflete, vine un timp în orice relație când ne întrebăm: "Este cu adevărat cel mai potrivit pentru mine?, "Este ea ACEEA?" . Singura problemă în această întrebare este asumarea unicității ca obligatorie. Vrem să fim siguri că partenerul nostru este chiar "jumătatea" noastră.

Angajați sau nu într-o relație, putem ajunge în situații cu totul caraghioase, formulând judecăți de genul:

NU POATE FI EL/EA PENTRU CĂ...

...e prea mică de înălțime.
...nu-i place să danseze.
...nu urmărește Animal Planet.
...mănâncă prea multă ciocolată.
...are un copil dintr-o căsătorie anterioară.
...nu câștigă cel puțin 200 USD/lună.
...merge la meciuri de fotbal.
...nu-i place să gătească.
...risipește banii pe haine.
...se gândește prea des la sex.
...nu știe să repare prizele.
...nu-i place ceaiul.
...are preferință politică de stânga.
...nu înțelege matematica.
...are burtă.

Iar consecințele înrădăcinării ideii că există un partener și numai unul destinat sunt:

1. Pentru că îl compari tot timpul cu imaginea din capul tău nu mai ai timp și energie pentru a-i descoperi și aprecia unicitatea.

Exemplu: Deși relația lor e mult mai lungă, EL stă împreună cu EA de numai 6 luni. Timp suficient pentru ca un mic diavol să-și facă apariția. "Nu sunt un tip demodat, totuși mă aștept ca femeia să facă mâncare în casă. Eu pot, eventual, să spăl vasele, deși cred că e mai nimerit să se ocupe tot ea de asta." Doar atât n-ar fi mare lucru. Dar mai urmează:

" Și nu înțeleg de ce insistă să stăm în casă, doar noi doi. Un cuplu modern are o viață socială bogată. Credeam că e femeia

visurilor mele dar dorința asta exagerată a ei, de intimitate, zice ea, îmi dă de gândit. Măcar de s-ar fi priceput la economie, să am și eu cu cine discuta."

Când te aștepți ca celălalt să fie perfect, **pierzi din vedere ceea ce pe el îl face diferit, special, unic.** Comparat cu o imagine mentală prefabricată, în mod natural, va pica examenul. Dar nimeni altcineva nu-l va trece. Iar tu vei rămâne singur sau singură, împreună cu exigențele tale stupide. (Te doare când citești asta?). Pe de altă parte, **acceptându-l mai mult așa cum este, îți va fi mult mai ușor să-l iubești.**

2. După ce relația în care credeai s-a terminat, nu mai ești deschis către alta.

Exemplu: EL a acceptat o ofertă de muncă foarte avantajoasă pe continentul nord-american, promițându-i că o va chema și pe EA în cel mai scurt timp posibil. Erau împreună de 5 ani. După ce EL a plecat, nu numai că n-a invitat-o acolo, dar email-urile s-au rărit până când, într-o zi, EL a informat-o că relația lor trebuie să înceteze, întrucât a găsit pe altcineva.

Cuvântul "depresie" nu acoperă suficient drama pe care EA a trăit-o. 'Au fost ani foarte frumoși, pe care nu-i voi uita niciodată. E dreptul lui să fie fericit cu altcineva. În ce mă privește, sunt sigură că nimeni nu-l poate înlocui." Dar de ce ar trebui să-l înlocuiască cineva? Există numeroși potențiali parteneri, alături de care te poți dezvolta ca ființă umană, experimentând iubirea în multiplele ei fațete. Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute. În plus, **cel mai important lucru pe care-l poți face pentru ființa pe care o iubești este să o ajuți SĂ DEVINĂ LIBERĂ.** Iar spontaneitatea și individualitatea unei persoane pot fi revelate în multe feluri, de oameni diferiți. Nimeni nu deține monopolul. Aceasta nu înseamnă că nu contează calitatea partenerului tău. Dimpotrivă, conferă greutate actului alegerii. Și chiar dacă este dificilă, alegerea este întotdeauna posibilă.

Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute.

1.4. MITUL NR. 4
Partenerul perfect îţi va satisface toate nevoile

Este o dorinţă secretă a oamenilor, ale cărei rădăcini îşi extrag seva din amintirea primelor luni de viaţă, când copilul era o prelungire a sânului matern, şi chir mai departe, când, în pântecul mamei sale fiind, toate nevoile fătului erau împlinite graţie simbiozei.

În relaţia de cuplu, aceste amintiri originare se traduc în expectaţii inconştiente din cele mai diverse, dar cu acelaşi numitor comun:

" Chiar dacă nu-ţi comunic ce vreau, mă aştept ca tu să ştii ce vreau. Mă aştept ca tu să ai facultăţi paranormale şi să-mi cunoşti cele mai intime nevoi şi aspiraţii. De asemenea, mă aştept să le împlineşti."

Ţi se pare că exagerez? Într-un fel sau în altul, **noi toţi avem măcar unele AŞTEPTĂRI INCONŞTIENTE**, mai ales dacă ne displace exerciţiul nesuferit al auto-examinării obiective. Dacă partenerul nu împlineşte una sau alta din aceste aşteptări, ceea ce simţim, ca trăiri reactive, sunt DEZAMĂGIREA ŞI RESENTIMENTUL.

Însă **în afară de mine nu este nimeni responsabil pentru dezamăgirea sau ostilitatea mea.** Între propoziţiile "Sunt dezamăgit de tine" şi "Sunt dezamăgit de mine" există cam aceeaşi asemănare ca nivelul de trai din statul California respectiv judeţul Botoşani. Ca să fiu dezamăgit de tine trebuie, mai întâi, să-mi imaginez despre tine că eşti sau acţionezi într-un anumit fel. Iar responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt, evident, eu. Tu ai dreptul să fii oricum şi nu eşti vinovat pentru că nu eşti aşa cum eu îmi imaginez sau mă aştept să fii. Prin urmare, EU MĂ AMĂGESC PE MINE, imaginându-mi despre tine tot felul de lucruri. Când realitatea îmi infirmă fanteziile, devin dezamăgit de mine. Nu te cunosc suficient, evaluările mele au fost eronate. Şi pentru că **nu-mi pot asuma greşeala** (am o anumită imaturitate) ţi-o atribui, spunându-ţi: "M-ai dezamăgit!" Observi subtilitatea? Tu ai greşit, tu eşti responsabil, tu m-ai dezamăgit. Eu sunt neprihănit, imaculat. (Practici şi tu acest joc?)

Responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt eu.

Consecinţele distructive ale aderenţei la mitul nr.4 sunt:

1. Nu înţelegi caracterul pozitiv al unei relaţii în care partenerul nu-ţi împlineşte nevoile cărora eviţi să le faci faţă singur.

Exemplu: EL păstrează legătura cu mulţi prieteni vechi, ajungând să transmită urări de sărbători unor oameni pe care nu i-a mai văzut de 10 ani. Reproşându-i uneori, EA îl numeşte "colecţionar de relaţii." Dar aşa este EL. Se supra-implică afectiv, investeşte foarte mult în relaţiile cu ceilalţi.

Realitatea sau simpla posibilitate ca prietenii lui să se întâlnească fără să-l invite îl sperie. Atunci o roagă pe EA să se intereseze, să afle ce s-a întâmplat sau ce urmează să se întâmple. EA se conformează uneori, alteori îl refuză (ţi-ai dat seama, e o fire mult mai autonomă). Tensiunea apare, desigur, în a doua situaţie. Atunci EL o acuză, o critică, îi reproşează lipsa de sensibilitate.

De fapt, problema îi aparţine: este o personalitate de tip dependent, cu o teamă permanentă de a fi exclus, teamă pe care evită să o înfrunte singur şi, eventual, să o elimine.

Aşteptarea nerealistă ca celălalt să facă totul pentru tine poate conduce la întreruperea unei relaţii altfel promiţătoare. TU EŞTI PRIMUL RESPONSABIL PENTRU TINE! **Dacă altcineva vine în întâmpinarea nevoilor tale, acesta e mai degrabă un dar care ţi se face.** Dar nimeni nu-ţi va împlini toate nevoile. Cel mai bun partener va contribui la satisfacerea celor mai multe, DAR NU ALE TUTUROR.

2. Dezvolţi resentimente faţă de partenerul care nu-ţi oferă ceea ce ar trebui să cauţi în altă parte.

Dincolo de nevoile fundamentale de afecţiune, grijă sau suport, există nevoi particulare pe care doar femeile respectiv bărbaţii sunt mai apte sau mai apţi să le îndeplinească. Greu vei găsi un bărbat să facă "window-shopping", adică să cutreiere prin magazine, timp de 4-5 ore şi apoi să fie relaxat şi fericit. La fel de rară este o femeie care să meargă pe stadion şi să înjure echipa adversă, arbitrii sau chiar antrenorul echipei favorite.

Un bărbat este mai echipat pentru acţiune şi el mai degrabă pleacă la o luptă pe viaţă şi pe moarte cu crapii (pescuitul) sau cu raţele sălbatice (vânătoarea) decât să stea 3 ore la o cafea sau un ceai cu cel mai bun prieten, discutând despre sentimentele şi calitatea relaţiei lor. În acelaşi fel, o femeie este mai preocupată de legăturile cu alte fiinţe umane, de o comunicare afectuoasă şi sinceră decât de legăturile cu şurubelniţa sau bujia.

O femeie îşi va pune în fiecare zi alte haine, în funcţie de dispoziţia pe care o are, pe când un bărbat este capabil să poarte toată săptămâna acelaşi costum şi să fie liniştit. În zadar va aştepta de la el o reacţie, tot aşa cum el aşteaptă inutil un dialog despre noul model Renault.

Există, pur şi simplu, nevoi pe care partenerul ţi le poate împlini foarte greu, nu pentru că nu vrea sau nu ţi le cunoaşte, ci pentru că, în mod obiectiv, nu poate. Pentru a-ţi gestiona aceste ALTE NEVOI (diferite de cele fundamentale) există familia, prietenii, cunoştinţele, iar provocarea pentru inteligenţa ta este clară: SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

Provocarea pentru inteligenţa ta este SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

1.5. MITUL NR. 5

Dacă există o mare atracţie sexuală, atunci există şi o mare iubire

Separat de marea imaturitate mentală ce confundă dorinţele fizice puternice cu iubirea adevărată, un alt mecanism psihologic ce explică forţa acestui mit este generat de normele transmise în procesul socializării, norme potrivit cărora "este greşit/rău" să te bucuri de sexualitate doar de dragul sexualităţii. Ce se întâmplă mai departe?

Mai întâi simţi un vulcan ce clocoteşte în măruntaiele tale, o forţă imperioasă care te posedă sau te chinuie. Aceasta este pofta. Apoi te laşi în voia acestor impulsuri: un act pasional, înflăcărat, o

voluptate amestecată cu fericire şi disperare, cu sărutări şi muşcături, în căutarea unui absolut. După aceea trăieşti un anumit disconfort sau chiar o stare de vinovăţie pentru actul de a fi fost atât de intim cu o persoană de care nu eşti emoţional ataşat. Singura ta scăpare, pentru a legitima dorinţa nebunească pe care o simţi născându-se iar, este să creezi o relaţie cu obiectul pasiunii tale senzuale.

Care sunt consecinţele?

1. Te trezeşti implicat în relaţii cu persoane puţin compatibile cu tine.

Exemplu: L-a cunoscut la mare, unde a trăit cele mai excitante partide de sex din istoria ei (destul de bogată, de altfel). S-au văzut apoi la sfârşit de săptămână, conţinutul dominant al relaţiei fiind, evident, sexual. Şi pentru că aspectele erotice erau atât de spectaculoase, a crezut că asta este iubirea.

Abia după ce s-au mutat împreună a realizat că nu aveau aproape nimic în comun. Se certau aproape din orice şi în mai puţin de 2 luni s-au despărţit. În final, nici sexul nu mai era atât de grozav.

2. Devii prizonierul unor relaţii toxice, de care te eliberezi foarte greu.

Exemplu: De mai bine de un an, EL încearcă să se "extragă" dintr-o relaţie sinusoidală, în care disputele verbale se transferă într-o partidă de sex sălbatic, mistuitor şi abisal. "Senzualitatea ei nu este demonstrativă dar are un caracter pătrunzător şi contaminant. Decizia mea de a ne despărţi se topeşte sub mângâierea ei irezistibilă şi mă trezesc, pentru a nu ştiu câta oară, încredinţat unei noi aventuri, pline de promisiuni şi excitare."

O astfel de poveste nu este neobişnuită. Uneori e nevoie de un timp considerabil şi de numeroase umilinţe **pentru a înţelege că jocurile şi trăirile amoroase de mare intensitate nu înseamnă neapărat şi o iubire de calitate.**

Expansiunea erotică de tip sexual cu un partener nu este echivalentă cu faptul că-l iubeşti, nu este un semn sigur că trebuie să fiţi împreună şi nu implică în mod necesar caracterul sanogen al relaţiei voastre. Tot ce comunică ea este gradul înalt de

compatibilitate sexuală dintre voi şi, eventual, faptul că unul din voi (poate amândoi) este un profesionist al obţinerii plăcerilor sexuale.

Desigur, gratificarea reciprocă în plan sexual este o condiţie importantă a unei relaţii complete. Personal, cu excepţia cazurilor rarisime de iubiri puternic spiritualizate, nici nu cred că relaţiile sănătoase şi durabile sunt posibile între parteneri care nu sunt atraşi erotic unul de celălalt. În fond, comuniunea erotică este ceea ce distinge o relaţie intimă de o prietenie.

Şi dacă se întâmplă să fii într-o relaţie cu cineva faţă de care nu ai simţit şi nu simţi atracţie sexuală, îţi ofer câteva teme de meditaţie:

i) Te temi de intimitate şi ai găsit o modalitate inconştientă pentru a o evita. Intimitatea amoroasă i-ar permite celuilalt să se apropie periculos de mult, să împărtăşească cu tine ceva important, să te cunoască de aproape. Iar tu nu vrei asta. Astfel încât, într-o relaţie desexualizată, eşti protejat de asumarea propriei vulnerabilităţi în faţa celuilalt.

ii) Te îndrăgosteşti de persoane care nu te atrag fizic tocmai pentru că, la nivel inconştient, respingi relaţiile sexuale. De ce? Poate ai fost victima unei forme de abuz, în copilărie sau în adolescenţă, poate te-ai simţit dominat sexual într-o relaţie anterioară sau ai fost crescut într-un mediu fanatic religios, fiind programat împotriva exprimării libere a sexualităţii.

iii) Ai o nevoie nevrotică de control. Când eşti atras erotic de cineva, acesta are deja o putere asupra ta iar intimitatea sexuală presupune un anumit tip de dăruire şi abandon. Cum presiunea anxiogenă a unei astfel de situaţii este de nesuportat pentru tine, alegi inconştient parteneri care nu te "stârnesc" sexual şi în compania cărora te simţi "sigur" . Distanţa erotică îţi creează iluzia că deţii controlul asupra relaţiei iar puterea iluzorie te menţine separat de suferinţa abisală: sentimentul de a fi neputincios şi neajutorat.

Meditaţia este bună. Dar ştii ceva? Şi acţiunea este folositoare.

CAPITOLUL II
ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAŢII

Cum de nu mi-am dat seama de la început? De ce nu am discutat aproape nimic despre trecutul lui? De ce am fost atât de imprudentă? Cum de am putut fi atât de oarbă? Întrebări cunoscute??

Numeroase trăiri disconfortabile şi hectolitri de lacrimi ar putea fi eliminate dacă, din start, nu am fi predispuşi la câteva greşeli fundamentale. Care sunt acestea? Nimeni nu vorbeşte despre ele ÎNAINTE. DUPĂ...avem revelaţia lor. De ce se întâmplă aşa? Pentru că, atât timp cât suntem puternic implicaţi, ne este dificil să realizăm ce este în mod vădit dizarmonic sau în neregulă. Încheierea unei relaţii ne oferă acel spaţiu psihologic liber în care putem reflecta şi analiza obiectiv ceea ce ni s-a întâmplat. Dacă acest spaţiu ar exista încă de la început, o doză considerabilă de dezamăgiri şi conflicte inutile nu şi-ar mai găsi locul în vieţile noastre. Altfel ele vor umple exact spaţiile mentale neocupate de judecata lucidă şi atenţia trează.

2.1 EROARE:
Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante

Cum de reuşim această spectaculoasă performanţă? Cum reuşim să ignorăm ceea ce ne apare, totuşi, cu o anumită claritate? Nu discut aici CEEA CE NICI MĂCAR nu vedem ci doar ceea ce vedem, auzim sau înţelegem, şi cu toate astea, ignorăm. Iar mecanismele psihologice sunt următoarele:

❖ Minimalizarea binevoitoare a importanţei:

Exemple:

Nu bea chiar aşa de mult şi, în fond, bea ceva de calitate (whisky).

Cincisprezece ani diferenţă de vârstă n-au cum să fie un pericol din moment ce ne iubim.

Nu se uită tot timpul după femei ca alți bărbați și, când o face, măcar e atras de femei frumoase.

Nu-i place să gătească pentru mine și până la urmă, putem mânca si semipreparate.

❖ Inventarea de scuze în favoarea celuilalt:

Exemple:

Uită să mă sune atunci când întârzie dar îl înțeleg perfect. Este ocupat până peste cap.

Când ceva îl îngrijorează se închide în el. De ce m-aș îngrijora? Așa sunt toți bărbații.

A trecut un an de când a terminat facultatea și nu s-a angajat. Dar e normal. Nu se poate angaja oriunde.

Nu-i place nici unul din prietenii mei și, în fond, de ce i-ar plăcea? Sunt atât de imprevizibili.

E sever cu mine și are tot dreptul. Prea am fost răsfățată până acum.

Îi vine greu să mă asculte dar cum ar putea să o facă dacă nu l-a învățat nimeni?

Se întâlnește și cu alți bărbați dar nu e nici un pericol. E doar o fire foarte prietenoasă.

❖ Negarea vehementă:

Exemple:

Nu pot să cred că și-a părăsit fără explicații alte prietene. Cu siguranță ceva nu e în regulă.

Nu e adevărat că e foarte pretențioasă. Preferă lucruri mai scumpe dar de calitate în locul celor ieftine și proaste.

Nu înțeleg ce te face să spui că nu mă respectă. Cred că ești invidioasă pe relația noastră.

Cu cât avem o disponibilitate mai înaltă pentru a ne privi partenerul într-o lumină mai frumoasă, idealizându-i imaginea, cu atât este mai mare probabilitatea de a scăpa din vedere sau trata superficial acele comportamente, atitudini sau aspecte ale personalității care, în alte circumstanțe, ne-ar da serios de gândit.

Există desigur cazuri în care partenerul ascunde deliberat ceea ce n-ar dori să aflăm despre el. Dincolo de ele însă funcționează

o uimitoare capacitate umană de auto-înșelare. **NU VEDEM DECÂT CE VREM SĂ VEDEM** iar această percepție selectivă, generată de mecanisme inconștiente, ne conduce, în timp, spre impas sau dezastru relațional.

Exemplu: EA îi spune că relația lor nu mai poate continua deoarece a realizat ca îl mai iubește pe fostul ei prieten." Cred că este un vis urât și abia aștept să mă trezesc. Este incredibil. Ne potriveam atât de bine, ne hotărâsem deja să ne căsătorim. Știam că se mai întâlnește cu fostul ei prieten, chiar l-am cunoscut și eu și n-am remarcat nici un pericol, mai ales ca el avea o altă relație și părea fericit."

Asumpția mea e că nici o relație nu se termină brusc. Există o multitudine de avertismente, de indicii ale proastei funcționări. Asemenea pietrelor la rinichi, de care aflăm stupefiați într-o bună zi, într-o relație se acumulează treptat trăiri și gânduri negative, precum bobițele de nisip, până în ziua când devine o piatră suficient de mare ca să o vedem în sfârșit și noi.

Nici o relație nu se termină brusc.

Mai mult decât atât: cred că perioada de început a unei relații, conține, codificate sau la vedere, informații despre natura conflictelor viitoare ca și despre bunul mers sau întreruperea legăturii. Atenția dublată de o inteligență pătrunzătoare sunt, din acest punct de vedere ca și din altele, de altfel, instrumente folositoare. Dacă ele lipsesc merită să fie dezvoltate. Iar dacă există merită să fie exersate. Ca în exemplele următoare:

1. Vorbește puțin despre familia lui. Este jenat de acest subiect și trece foarte repede peste el. Nu îți permite să o cunoști.

Interpretare posibilă: Îi este rușine de familia lui sau nutrește sentimente foarte puternice față de ea. Copil fiind, nu a cunoscut intimitatea emoționala și poate nu va ști să fie intim nici cu tine.

2. Are tot timpul probleme financiare: datorii de achitat, bani pe care nu îi primește la timp, cheltuieli neașteptate. Te solicită permanent să o ajuți, pune totul pe seama ghinionului.

Interpretare posibilă: **Ea este o victimă iar tu un salvator.** Îți explici problemele ei prin neșansă, concursuri de împrejurări, acțiuni ale altor persoane în care ea bineînțeles, nu putea să facă mai

mult decât a făcut. S-ar putea să nu dorească să depună vreun efort pentru a-şi ordona viaţa iar tu vei fi pentru ea nu un partener egal ci un "tătic". Nu confunda simpatia pentru cel neajutorat cu iubirea. Dacă vei continua să o "salvezi", într-o zi te vei sătura şi vei dori să pleci. Dar s-ar putea să nu poţi gândindu-te la cât va suferi ea. Dacă vei pleca totuşi, te vei culpabiliza pentru acţiunile tale. După cum vezi, nu e prea distractiv nici dacă stai, nici dacă pleci.

3. Evită să vorbească despre trecutul lui pe care îl consideră consumat. Afirmă că doar prezentul contează.

Interpretare posibilă: Poartă cu el situaţii nefinalizate din trecut, de care se teme sau nu ştie să le înfrunte. Într-un fel sau altul, ceva din relaţia voastră le va reactiva şi atunci îţi va atribui gânduri şi trăiri necaracteristice ţie.

4. Menţine legătura cu unul sau mai mulţi "foşti" . Nu te include în prietenia lor sau evită chiar să ţi-l prezinte.

Interpretare posibilă: Nu este disponibilă pentru un angajament serios. Oscilează. Se îndoieşte de ei dar şi de tine. Îi vine greu să facă o alegere responsabilă. Dacă pare să fi ales totuşi, nu vei fi niciodată singurul bărbat din viaţa ei.

5. Manifestă o preocupare intensă pentru bunăstarea ta, te copleşeşte cu afecţiunea lui, este foarte atent la gândurile şi sentimentele tale şi nu trec câteva ore fără să-ţi dea un telefon ca semn de preţuire.

Interpretare posibilă: Se implică atât de puternic încât nu îţi mai recunoaşte graniţele personale. Te iubeşte într-un mod posesiv şi este gelos. Vei avea puţin spaţiu de mişcare şi vei fi exasperată nu doar de atenţia lui ci şi de pretenţia la un comportament similar.

6. E foarte ataşată de familia şi de rudele ei. Menţine o legătură strânsă, discută despre orice, inclusiv despre tine. Preţuieşte sfaturile şi recomandările lor, urmându-le cu fidelitate.

Interpretare posibilă: Se identifică cu arborele genealogic. Dacă te vor agresa sau respinge ea nu se va împotrivi. În cel mai bun caz vei fi un apendice la marea ei familie.

7. Este seducător cu alte femei. Are o mare nevoie de atenţie şi reuşeşte să o stârnească uşor. Are corp atletic şi maniere agreabile.

Interpretare posibilă: Atenţia celorlalţi este pentru el hrană. Atenţia ta nu este suficientă. Nu te vei simţi securizată în compania lui şi foarte probabil, te va înşela.

8. Este un bărbat puternic. Ştie ce vrea şi obţine ce îşi doreşte. Are grijă de tine. Alături de el te simţi şi tu puternică.

Interpretare posibilă: Este îndrăgostit de propria imagine de bărbat adevărat. Vei plăti aspru dacă descoperi vreo slăbiciune şi, destul de repede, iţi va controla viaţa. S-ar putea să locuieşti împreună cu un dictator iar revoluţiile " de catifea" sunt rare.

Bine, bine, ai putea întreba, şi după ce identifici sâmburii unor confruntări şi neînţelegeri, ce faci? Ei, asta e o parte care te priveşte pe tine exclusiv şi are o mare legătură cu autocunoaşterea. Pe baza a ceea ce ştii despre tine va trebui să decizi DACĂ POŢI FACE FAŢĂ SAU NU potenţialelor probleme pe care semnalele le anunţa. Acesta e un tip de angajament pe care îl iei faţă de tine însuţi/însăţi şi, deocamdată, nu îl obligă în nici un fel pe celălalt.

Exemplu: EA îşi dă seama că partenerul ei nu este doar foarte talentat ci şi foarte ambiţios. Ambiţia e un lucru mobilizator şi necesar uneori pentru o viaţă plină de satisfacţii. Dar ambiţia excesivă se traduce în eforturi gigantice de satisfacere a propriului ego şi neglijarea nevoilor celuilalt. O carieră strălucită înseamnă şi un confort material superior pentru întreaga familie dar şi mai puţin timp pentru a împărtăşi sensul profund al acestor realizări cu cei din jur.

EA optează pentru a rămâne cu el, pentru a-l susţine în marile lui încercări sociale, pentru a-l admira şi a fi încântată de succesele lui, care n-ar exista fără contribuţia ei nevăzută. Simultan, ea optează pentru doze semnificative de frustrare, pe care decide să o tolereze fără a-l face vinovat pentru timpul suplimentar pe care el îl petrece cu cărţile, aparatele sau dosarele lui.

Este aceasta cea mai bună alegere? EA nu ştie în clipa în care o face şi nici cei mai mari psihologi (unde-or fi?) nu vor şti cu exactitate. Un singur lucru e sigur: asumarea responsabilă a acestei opţiuni îi împinge viaţa spre nivelul următor al evoluţiei personale.

Nu am dat întâmplător acest exemplu. Nu vreau să sugerez în nici un fel că femeile ar trebui să se sacrifice pentru bărbaţi, ci vreau **să consacru capacitatea ÎN MOD NATURAL superioară**

a femeii de a construi, a investi emoţional o relaţie, a se dărui şi a avea grijă de cei din jur.

Revenind la subiectul semnalelor şi al deciziei adiacente subliniez însă un lucru pe care TREBUIE să-l faci: să discuţi cu partenerul tău imaginea modelului comportamental intuit sau prevăzut pentru a afla dacă este conştient de el şi în ce măsură este dispus să-l schimbe.

Personal, cred că **într-un cuplu în care există suficientă iubire, inteligenţă şi voinţă obstacolele pot fi depăşite.** Este însă imposibil ca o relaţie să se dezvolte dacă un partener detectează o problemă iar celălalt o neagă.

2.2 EROARE: Nu punem suficiente întrebări

Sunt puţini oameni care investesc sume considerabile de bani în obiecte materiale (maşini, case, combine muzicale, calculatoare, telefoane mobile) fără a se interesa, în prealabil, de funcţiile, avantajele şi dezavantajele acestora, fără a le compara în prealabil cu alte modele şi a evalua raportul calitate-preţ. ANGAJAREA ÎNTR-O RELAŢIE merită un astfel de interes de cunoaştere (fac distincţie de interesul utilitar)? Deşi răspunsul îmi pare evident, cunosc oameni care se gândesc trei zile dacă să cumpere sau nu o pereche de pantofi, dar se aruncă orbeşte într-o relaţie. De ce nu punem mai multe întrebări înainte de a începe o relaţie? Din trei motive:

1.Întrebările nu sunt romantice

Este adevărat. Dar plimbările lungi, complimentele, cadourile, mersul la McDonald`s sau la restaurant, la teatru, petrecerile, dansul şi orice alt ritual de curtare nu sunt suficiente pentru a-l cunoaşte pe celălalt. **Este nemaipomenit să fii îndrăgostit dar la fel de extraordinar e să fii INTELIGENT.** Inteligenţa nu este romantică. Inteligenţa este utilă şi te fereşte de numeroase suferinţe, dezamăgiri şi drame prosteşti.

Exemplu: EL şi EA se cunosc de trei luni şi se simt excelent împreună. Se distrează aproximativ în acelaşi fel iar sexul este grozav. El este fericit şi îi propune să se mute împreună, pentru a adăuga o

nouă dimensiune relaţiei lor. Stupoare! Ea îl refuză, mărturisindu-i că este căsătorită şi a profitat de absenţa din ţară a soţului ei, plecat la specializare. EL este şocat şi abia acum înţelege de ce n-a fost niciodată invitat acasă la EA. Regretă că n-a întrebat-o la timpul potrivit, pentru a nu distruge farmecul relaţiei cu întrebări pragmatice.

Dacă eşti la începutul unei relaţii nu uita sa pui întrebări. Nu, nu trebuie să iei un interviu sau să-l supui unui interogatoriu nemilos. Dar nici să laşi relaţia în ceaţă de dragul misterului nu este o idee prea bună. Iar în ce priveşte chestiunile sexuale întrebările sunt absolut necesare. Bolile cu transmitere sexuală şi sarcinile nedorite sunt suspectate de lipsă de romantism.

❖ Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ştim răspunsurile.

Este o strategie ce ne permite să dăm viaţă închipuirilor noastre, cu sprijinul neprecupeţit al partenerului. Deşteaptă strategie, nu-i aşa?

De ce să-ţi pun întrebări la care tu să-mi dai răspunsuri pe care eu nu vreau să le aud? De ce să aflu că fumezi mai mult decât sunt eu dispus să accept, că eşti de două ori divorţată sau că prosperitatea ta materială e rodul unor activităţi ilegale?

Singurătatea pe care am înfruntat-o mult timp, nevoia disperată de o relaţie sau teama că nu vei corespunde idealului meu de partener mă împiedică să-mi doresc să te cunosc mai bine.

❖ Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ni se pună întrebări.

Este principiul reciprocităţii în forma lui negativă. Dacă eu nu te întreb este corect ca nici tu să nu mă întrebi. Miza utilizării acestui principiu este mare mai ales în situaţiile când respingi aspecte diferite din ceea ce eşti sau ceea ce faci/ai făcut.

De exemplu, îţi este ruşine de ocupaţia ta actuală şi atunci nu îi ceri celuilalt amănunte despre activitatea lui profesională curentă. Sau: Eşti nemulţumit de calitatea relaţiilor tale anterioare şi nu discuţi cu celălalt alegerile lui de parteneriat de cuplu. "La ce bun să răscoleşti trecutul?" vei răspunde eventualei lui provocări. Ori: Ai o viziune profund conservatoare asupra creşterii copiilor şi eviţi să examinezi acest subiect cu partenerul tău, temându-te să nu fii considerat închistat, rigid sau demodat.

Mai devreme sau mai târziu, în relaţia de cuplu, ceea ce nu vrei să ştii TE VA RĂNI. Cu cât cunoşti mai bine pe cineva, cu atât

șansele de a ști dacă sunteți sau nu potriviți sunt mai mari. Cu cât ști mai puțin despre partenerul tău, cu atât probabilitatea de a fi dezamăgit, suspicios sau cuprins de resentimente este mai înaltă. ADEVĂRUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CONFORTABIL DAR IGNORANȚA ESTE ȘI MAI REA.

Mai devreme sau mai târziu, în relația de cuplu, ceea ce nu vrei să știi TE VA RĂNI.

Întrebările pe care merită să i le pui celuilalt, la începutul unei relații aparțin câtorva domenii esențiale:

- viziunea personală asupra comunicării și angajamentului reciproc în cuplu
- valori și atitudini morale
- calitatea relațiilor de familie
- eventualele relații anterioare și cauzele întreruperii lor
- scopuri profesionale și financiare
- orientarea spirituală

2.3 EROARE: Facem prea repede compromisuri

Ca și precedentele, este o greșeală obișnuită în perioada de debut a unei relații. Renunțăm sau reducem ponderea anumitor activități și comportamente de dragul unei relații, pentru a nu crea tensiune și a trăi frumoasa iluzie a armoniei.

Compromisurile, adică încercările de adaptare la celălalt, nu conțin nimic negativ dacă sunt acceptabile, reciproce și negociabile in timp. Ele sunt distructive numai când au un caracter unilateral și vizează crearea unei armonii false. Cele mai periculoase compromisuri se referă la:

1. VALORI ȘI CREDINȚE PERSONALE

După ce ți-am împărtășit valorile și convingerile mele profunde (și le-am aflat pe ale tale) mă găsesc în una din următoarele două situații: sau ele coincid într-o proporție covârșitoare (și asta ne

face extrem de compatibili) sau ele diferă mai mult sau mai puțin, având astfel potențial conflictogen.

Dacă nu sunt suficient de norocos pentru a aparține primei categorii de situații am la dispoziție două alegeri: sau rămân devotat ideilor și credințelor personale și îmi asum riscul unei componente tensionale a relației noastre sau fac un compromis și îmi schimb sau îmi pun "între paranteze" valorile pentru a feri relația de confruntare și de crize.

Exemple de compromitere a convingerilor personale:

-renunți la regimul pe care îl respectai și începi să mănânci la întâmplare și fără măsură
-participi la activități pe care în mod obișnuit le eviți (fumezi, consumi droguri, mergi în baruri dubioase)
-devii rezervat în subiectele controversate, renunțând la opiniile tale ferme (protecția mediului, homosexualitate, avorturile)
-îmbrățișezi o orientare politică puțin atrăgătoare și pui mai puțin preț pe aspirațiile tale spirituale
-preferi să nu-ți exprimi o opinie ce contrastează violent cu cea a partenerului chiar și într-o problemă minoră (impactul unei reclame, calitatea unei băuturi, semnificația unei culori)
-te angajezi într-o relație sexuală fără măsuri de precauție si mimezi satisfacția erotică
-oferi familiei informații eronate despre partenerul tău
-renunți la modul tău de a te îmbrăca (la stilul tău vestimentar)
-justifici și chiar apreciezi conduitele antisociale rebele

2. PREOCUPĂRI ȘI INTERESE PERSONALE

Ce înseamnă asta? Înseamnă că îți dorești atât de mult ca relația să meargă fără poticneli, să curgă fără obstacole încât te separi de activitățile ce te reprezintă, mai ales dacă partenerul tău nu le apreciază sau dacă exercitarea lor subminează bunul mers al relației și/sau te implici în activități inutile și neprovocatoare, străine ție, numai pentru a fi alături de partener și a întări legătura cu el.

Exemple:

EL este un "șoarece de bibliotecă" . Ei îi plac la nebunie discotecile și barurile.
Compromisul lui: devine o "pasăre de noapte ".

EA îndrăgeşte muzica clasică şi concertele la Ateneu. EL preferă trupele rock "supărate" . Compromisul ei: merge la spectacole care o dezgustă.

EL merge pe munte la fiecare sfârşit de săptămână indiferent de vreme. Uneori face şi alpinism. EA preferă oraşul şi viaţa lui culturală. Compromisul lui: în fiecare sâmbătă alte piese de teatru.

EA merge la un psiholog o dată pe săptămână pentru a-şi analiza şi înţelege mai bine acţiunile şi trăirile emoţionale. EL consideră asta "o mare prostie" .Compromisul ei: renunţă la psiholog.

EL merge la tenis de două ori pe săptămână pentru a se menţine în formă. EA desconsideră tenisul şi orice alt sport care nu este în echipă. Compromisul lui : renunţă la tenis.

EA apreciază ritualurile creştine şi când este posibil, participă bucuroasă la ele.

EL are o filosofie sceptică asupra vieţii. Compromisul ei se îndepărtează de tradiţiile religioase.

EL este practicant TAI CHI. Se trezeşte în fiecare dimineaţă şi execută conştiincios mişcările. Ei îi place să lenevească în pat. Compromisul lui: se trezeşte mai târziu ca de obicei şi îşi scurtează programul.

3. FAMILIA ŞI PRIETENII

În ce constă compromisul prematur? Pentru că partenerului tău nu-i plac părinţii şi prietenii tăi, te hotărăşti să-i vezi mai rar împreună cu el pentru a nu-l irita sau tensiona. Într-o altă variantă, chiar dacă eşti dezamăgit sau nu-ţi spun nimic prietenii lui, petreci mai mult timp cu ei, numai pentru a-i face plăcere lui.

Faci aceste compromisuri "din iubire şi consideraţie pentru el". Dar de ce familia şi prietenii tăi ar merita mai puţină iubire şi consideraţie? Au devenit peste noapte anoşti, sâcâitori, incapabili de afecţiune?

Nu, familia şi prietenii tăi sunt aceiaşi. La TINE s-a schimbat ceva. Mai exact ai început să înstrăinezi sau să neglijezi părţi ale personalităţii tale pentru a te potrivi mai bine cu EL/EA. ESTE O EROARE! Poţi încerca să fii altcineva decât eşti dar nu vei reuşi mult timp. Pe deasupra, vei plăti scump aceste simulări.

Poţi încerca să fii altcineva decât eşti dar nu vei reuşi mult timp.

Dar oricine ar fi acel cineva, fă-i cunoscute normele, valorile, aspiraţiile, interesele şi loialităţile tale. Cere-i acelaşi lucru şi analizaţi împreună ce poate fi conciliat. Rezervă-ţi timp şi nu te lansa brusc în compromisuri rapide. Când compromisurile sunt motivate de nevoia ta de a evita conflictul şi nu izvorăsc dintr-o toleranţă şi înţelegere superioare, compromisurile sunt BOMBE cu CEAS. Ascultă atent: ticăie ceva în jur?

2.4. EROARE: Ne iau ochii realităţile materiale şi sociale

Cum, nu este şi cazul tău? Vrei să spui că ai ales să trăieşti cu un bărbat care te iubeşte necondiţionat, îţi este devotat şi nu se teme să-şi exprime sentimentele, este creativ şi stabil emoţional şi are o slujbă sigură-hamal în port? Sau partenera ta este deschisă şi receptivă la nevoile tale, îţi apreciază acţiunile, are o minte pătrunzătoare şi este dedicată relaţiei voastre, fiind, în acelaşi timp, încântată de munca ei-femeie de serviciu?

Oricât ar fi de greu de recunoscut există aspecte exterioare individualităţii profunde a partenerului la care societatea modernă ne face sensibili Acestea sunt: **banii, competenţa profesională, prestigiul social, puterea de influenţă, stilul de viaţă (maşini, case, călătorii).** Dacă afirmi că aceste expresii ale socialului nu au nici un fel de efect asupra ta îmi permit să nu te cred. Mai degrabă cred că nu eşti suficient de conştient pentru a identifica prezenţa acestei formidabile presiuni culturale în viaţa ta.

Privite din altă perspectivă, holistă, realizările materiale şi sociale nu sunt, în sine, bune sau rele. Ele sunt bune sau rele doar ÎN RELAŢIE cu altceva. Banii, de exemplu, sunt buni atunci când ne lărgesc posibilităţile de a alege, ne asigură o viaţă confortabilă, nouă şi celor dragi, şi ne permit să ne dezvoltăm nu pentru că îi acumulăm nevrotic, ci pentru că îi cheltuim inteligent. Mulţi oameni nu vor înţelege niciodată că banii sunt doar SIMBOLURI ale bogăţiei, şi nu bogăţia însăşi, până când nu vor consuma experienţa prosperităţii.

Cred cu sinceritate că nimeni nu poate evolua spiritual dacă nu INTEGREAZĂ această parte a realității în viața lui. De aceea, unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru oameni este să-i ajuți să iasă din starea de sărăcie.

Pe de altă parte, banii sunt răi atunci când ne îngustează orizontul cunoașterii și înțelegerii și ne înrobesc, făcându-ne să ne gândim doar la ei. Este situația în care banii ne separă și ne înstrăinează de viața mai largă din jurul nostru, de uimirea și încântarea comuniunii cu alte fațete ale marelui Univers. Aceleași idei sunt valabile pentru reputație, cariera profesională sau putere socială. Când seducția lor funcționează în relația de cuplu, grație partenerului posibil sau actual, ea ne împiedică să-i descoperim sufletul adică ceea ce, în cele din urmă, ne va face sau nu fericiți cu adevărat.

Exemplu: EL conduce un business înfloritor în domeniul calculatoarelor. Călătorește des în străinătate și are un stil de viață strălucitor. EA îl întâlnește la un party modern și se îndrăgostește instantaneu de el. Părinții sunt în culmea fericirii iar prietenii o invidiază pentru această "partidă" grozavă. După șase luni de căsnicie EA înaintează actele pentru divorț. Aceeași persoană dulce, amabilă și puternică care îi făcea cadouri costisitoare, este acum un bărbat insensibil și pretențios, căsătorit "cu afacerea lui" .EA renunță la un nivel de trai mai înalt și o viață emoțională săracă pentru un nivel de trai nesigur și o sănătate psihologică mai bună.

Contraexemplu (din New York Times, 8 noiembrie 1996): Robert Reich, consilier pe probleme de muncă al lui Clinton, își dă demisia. "Trebuie să faci sacrificii ori pe plan material, ori profesional, ori pe amândouă. Nu reușești niciodată să faci destul în domeniul pe care îl prețuiești cu adevărat. Și să nu-mi spuneți să-mi îmbunătățesc abilitățile de a-mi valorifica timpul. Am un program foarte exact, științific planificat. Dar băieții adolescenți nu au nevoie de tine atunci când vrei tu să-i programezi, iar soția nu poate fi apropiată de tine la comandă.

Am exact slujba la care am visat. Nu cred că poate fi ceva mai bun și nu mă pot sătura de ea. Dar în același timp, am cea mai bună familie pe care o voi avea vreodată și nu mă pot sătura nici de ei. Să găsesc un echilibru mai bun? Mă amăgeam pe mine însumi crezând că există unul. A trebuit să aleg."

2.5 EROARE: Suntem copleșiți de excitația sexuală

Într-una din benzile sale desenate, Berkeley Breathed prezintă câțiva bărbați stând la o bere și spunând bancuri cu femei proaste. " De unde știi că o femeie a lucrat la computer?" întreabă unul și tot el răspunde: " Păi, ecranul este alb!" . Toți izbucnesc în hohote de râs. O femeie aflată în apropiere și care a auzit gluma le spune câteva cuvinte sarcastice: "Ce ipocriți sunteți. Vă bateți joc de jumătatea din umanitate care face existența voastră depravată suportabilă." Apoi se îndepărtează. În primul moment toți bărbații sunt stupefiați. Apoi, la unison, toți își controlează pantalonii.

Întrucât am comentat deja această eroare la Mitul nr. 5 ("Dacă există o mare atracție există și o mare iubire") voi analiza în continuare, mai amănunțit, situația celui care este mai predispus către ea: bărbatul. De ce? Din cauza biologiei, bat-o vina!

Majoritatea specialiștilor atribuie disponibilității masculine pentru excitație și coit coeficientul de procreere fabulos al bărbatului. O femeie are nevoie de 9 luni pentru gestație, de cel puțin un an de hrănire la sân și grijă excepțională, de alți ani de emoții și plânsete până la adolescență și, eventual, facultate. Pentru bărbat lucrurile sunt mult mai simple. Singura lui prioritate "biologică" este să-și localizeze sperma în cât mai multe utere posibil, pentru a crește probabilitatea de transmitere a genelor la generațiile următoare.

Ținta finală a biologiei masculine pare a fi fertilitatea genetică. Masculul este puternic, agresiv, capabil din punct de vedere sexual. El își folosește agresivitatea pentru a delimita teritoriul (adică resursele) și a proteja cuibul, partenera, grupul. Femela, partenera lui biologică, are nevoie de protecție, companie și hrană pentru a-și crește puii. Această "construcție" biologică a femeii o face mult mai puțin deschisă pentru aventuri sexuale.

Bărbații, în schimb, "sunt înclinați către aventuri ocazionale. Ei nu sunt atât de pretențioși în legătură cu partenerele de sex. Prostituția (sex cu cineva pe care nu-l cunoști și nici nu te mai interesează după consumarea actului), este un serviciu căutat în proporție covârșitoare de bărbați. Și aproape toată pornografia care se bazează pe stimulare vizuală (imagini cu persoane anonime, carne

fără suflet) este folosită de bărbaţi. Natura femeilor este mult mai înalt discriminatorie." (Robert Wright, revista Time, 15 august 1994)

Aceste porniri sunt NATURALE în cel mai pur sens al cuvântului. Din fericire nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă) pentru care instinctele sexuale şi de conservare sunt dominante, ci şi fiinţe umane (bărbat/femeie) care aspiră şi deseori reuşesc să depăşească aceste nevoi primare.

Nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă).

Flexibilitatea uluitoare a minţii umane permite unui bărbat să nu caute doar simpla descărcare a spermei ci şi să menţină o relaţie constantă cu copilul la a cărui apariţie a contribuit, să-şi amâne satisfacerea imediată a tensiunilor sexuale, dezvoltându-şi respectul de sine ("Sunt capabil să mă înfrânez!") şi consideraţia pentru cei din jur, să înţeleagă că, dincolo de fiorii plăcerilor sexuale, trăirile profunde provin din dragostea şi implicarea într-o relaţie serioasă şi, dacă are soţie şi copii, să înlocuiască momentele fugitive de extaz şi pasiune cu satisfacţia unui loc în care se simte iubit şi apreciat pentru mult mai mult decât geometria variabilă a penisului.

Dacă simţi creşterea vertiginoasă a excitaţiei sexuale, nu uita de restul resurselor tale mentale. Dacă nu le cunoşti, o caricatură a lui Jennifer Bemb, deşi simplificatoare şi naivă, te va ajuta. Se numeşte "Frecvenţa gândirii pe diagrame" şi compară femeile cu bărbaţii. Iată cum arată distribuţia gândurilor la cele două sexe pe aceeaşi unitate de timp:

Femeile: -70% din timp: evocarea şi analiza relaţiilor emoţionale

-30% din timp: cum îi chinuie pe bărbaţi, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Bărbaţii: -30% din timp: cariera

-30% din timp: sportul

-30% din timp: sexul

-10% din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelire şi creşterea ciudată a părului în nas şi urechi

CAPITOLUL III
RELAŢII CONDAMNATE LA MOARTE

Relaţii condamnate la moarte, citeşti tu, uşor şocat, titlul capitolului. Dar cu ce au greşit, săracele? Ei, tocmai asta vreau să analizez în continuare: acele patternuri relaţionale profund greşite sau disfuncţionale care perturbă grav calitatea şi stabilitatea relaţiei de cuplu, conducând-o, în cele din urmă, spre ruină, sfâşiere sau degradare. Pe măsură ce citeşti, **te invit să te gândeşti la fostele sau actualele tale relaţii**, ca şi la cele în care, într-un fel sau altul, au fost implicaţi cei apropiaţi (prieteni, familie). Iar dacă lectura îţi dă serios de gândit, discută urgent cu partenerul tău, cu un prieten sau prietenă de încredere sau apelează la sprijin de specialitate.

Când te afli într-o relaţie care se distruge şi moare, ceva din tine, exact în acelaşi timp, se distruge şi moare. Ar fi păcat, nu-i aşa?

3.1. Eşti într-o misiune de salvare

"Salvatorii" de profesie se angajează în **relaţii cu parteneri pe care SE SIMT OBLIGAŢI să-i ajute.** Îi percep drept fragili, hipersensibili, nerespectaţi, lipsiţi de iubire şi înţelegere, răniţi sau în pericol şi simt o nevoie irezistibilă de a-şi oferi serviciile dezinteresate. Eeh, nu chiar dezinteresate: ei primesc în schimb recunoştinţa "victimei" şi îşi construiesc imaginea unor persoane nobile sau generoase.

Te afli şi tu într-o misiune de salvare? Iată câteva repere:

❖ În mod frecvent, partenerul tău se simte dezorientat, confuz, copleşit, vulnerabil, neajutorat, oprimat, incapabil să decidă, nerecunoscut sau respins de ceilalţi iar tu îl consolezi, îl sprijini, îl ajuţi, îl "bandajezi" emoţional, îl încurajezi, îl linişteşti sau decizi în locul lui;

❖ Se confruntă cu serioase probleme fizice (sănătate afectată) sau financiare;

❖ Niciodată sau foarte rar el/ea reprezintă o sursă de putere și încredere pentru tine, un izvor de optimism și speranțe întemeiate;

❖ Îi tolerezi sau încerci să-i justifici comportamente pe care, la altcineva, le-ai găsi drept inacceptabile. De exemplu, îi accepți stările de ebrietate pe care, la prietenii sau angajații tăi, le respingi cu dezgust; sau: este singura persoană căreia îi permiți să-ți vorbească urât sau să te înjure.

❖ Adesea ești pentru partenerul tău un părinte, oferindu-i sfaturi și recomandări fiind atent dacă le urmează sau nu și frustrat atunci când nu o face, explicându-i ce pericole îl pândesc și cea/cel la care vine spunând: "Mami/Tati, m-am lovit!" ;

❖ Ți se pare că nimeni altcineva nu l-ar putea înțelege și iubi pe partenerul tău în felul exemplar în care o faci tu. De pildă, ai senzația că nimeni nu i-ar putea înțelege pasiunea înrobitoare pentru cursele de cai sau că nimeni nu i-ar putea alina suferința, așa cum o faci tu, când pierde sume importante la cărți (a nu se confunda cu a cheltui sume importante pe cărți).

❖ A fost dramatic rănită, agresată sau violată în trecut și ți se pare de datoria ta să o "repari" și să o vindeci;

❖ Ai sentimentul puternic, în cazul în care ai întrerupe relația, că partenerul tău nu va mai găsi pe nimeni și va trăi, până la moarte, singur și lipsit de afecțiune;

❖ Te temi să-ți afirmi drepturile și eviți orice confruntare, oricât de legitimă sau justificată, numai pentru a-i face pe plac. Nu îndrăznești să îl/o superi;

❖ Ești de acord cu orice, chiar și atunci când consideri că nu are dreptate. Ai o răbdare îngerească și închizi ochii la toate păcatele lui, mici sau mari. Aplauzi fiecare bătaie a inimii lui/ei și aș spune că te așterni la picioarele lui/ei, riscând să-mi atrag antipatia vânzătorilor de covoare și preșuri.

❖ Când prietenii sau familia îți examinează alegerea de parteneriat ți se pare că îl atacă sau îl acuză și îi iei apărarea, asemenea unui copil neajutorat. De exemplu, dacă mama ta remarcă dezordinea fabuloasă din casa voastră, vei spune că e de așteptat ca o persoană atât de creativă, cum e prietena sau soția ta, să fie mai puțin ordonată. Și dacă una din prietenele tale se va întreba de ce partenerul tău se

întâlnește periodic cu o altă femeie, îi vei răspunde că voi sunteți un cuplu evoluat, în care nici unul nu-l controlează pe celălalt.

Speranța ta secretă de "salvator" este ca, în timp, partenerul să se schimbe și să devină ceea ce doar tu știi ce poate deveni. **Dar te-ai gândit că ai putea îmbătrâni așteptând?** Faptul că recompensa se află în viitor iar termenul ei nu poate fi decât vag anticipat te atrage într-un cerc vicios de genul: am investit și am așteptat atât până acum, o să mai aștept puțin (că doar n-o fi foc, nu-i așa?).

Celălalt mecanism care te împiedică să rupi relația și să te orientezi spre o legătură satisfăcătoare în prezent (și nu în viitor!) este sentimentul de culpabilitate care te copleșește atunci când te gândești că el se va simți abandonat și distrus (Ooh, bietul de el!). Uneori aceeași trăire de vinovăție care te-a adus în relație (l-ai văzut suferind și te-ai simțit vinovat neintervenind) te și blochează mai târziu, când realizezi că e inutil și ar trebui să pleci.

Totuși, de unde până unde această predispoziție pentru acțiuni altruiste sau caritabile? Cel puțin trei explicații sunt posibile:

1. Ai nevoie să te simți important, superior, "deasupra" cuiva. Și **în compania cui ai putea să pari mai inteligent, mai echilibrat sau mai valoros decât ești în realitate?** Evident, alături de cineva aflat în mare dificultate, incapabil să facă față provocărilor vieții. Este un joc periculos pentru tine: eroul pe care te-ai decis să-l întrupezi nu-ți permite să-ți asumi propriile trăiri de neajutorare, inadecvare sau disperare. Rămâi, astfel, orb la acea parte a ființei tale care strigă după ajutor dar o recunoști (datorită mecanismului inconștient al proiecției) la celălalt. Credința ta secretă este că, dacă-l vindeci pe el, automat te vindeci și tu. Este ca și cum, medic stomatolog fiind, ai crede că dacă îi tratezi unui pacient o carie profundă, automat se vindecă și a ta.

2. Ai o nevoie puternică de control pe care ți-o satisfaci prin "ajutorul" oferit. Când controlezi DEȚII PUTEREA. La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conștiința forței sale superioare, indiferent dacă această forță se traduce în deprinderi de ordin fizic, abilități mentale, maturitate emoțională sau înțelepciune. În plus, lupta ei pentru putere poate fi asociată cu o anumită cauză: valori profesionale sau culturale, familia, comunitatea sau patria. Lupta ta e generată de anxietate, ură și sentimentul de inferioritate. Cu alte

cuvinte, în timp ce lupta pentru putere a unui om echilibrat este generată de forţă, lupta ta este generată de vulnerabilitate sau slăbiciune.

La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conştiinţa forţei sale superioare.

3. Fără să-ţi dai seama, încerci să-ţi rezolvi o problemă din copilărie (ceea ce Fritz Perls, părintele Gestalt – terapiei, numea **"afaceri neterminate"**). Poate vrei să o salvezi pe Mama, pe Tata, un frate sau o soră. Copil fiind, i-ai văzut suferind pentru că erau ignoraţi, neapreciaţi sau trataţi violent. Compensator, încerci să oferi acum, ALTCUIVA, grija, consideraţia şi iubirea pe care, la timpul potrivit, nu le-ai putut oferi.

Compătimirea şi mila nu sunt identice cu iubirea. Dacă iubirea pentru partenerul tău este autentică, cu siguranţă ceea ce îţi inspiră este RESPECT şi nu milă. RESPECT este cuvântul cheie. **Preţuirea şi admiraţia sunt, de asemenea, trăiri esenţiale.** Există ele în viaţa ta de cuplu?

RESPECT este cuvântul cheie.

Când pleci în misiuni de salvare, crede-mă, e mai bine să nu reuşeşti. Hagar Oribilul, un personaj de benzi desenate, nu a fost prea convins de acest adevăr. El întâlneşte, la un moment dat, o frumoasă domniţă legată de un stâlp. "Scuzaţi-mă dacă vă întrerup suferinţa, dar nu sunteţi o domniţă la ananghie?" "Ba da", răspunse ea cam în doi peri. "Şi nu aţi dori să fiţi salvată?", continuă impetuos eroul nostru. "Ba da" catadicsi ea să-i răspundă, "dar numai de către un cavaler tânăr şi frumos, dintr-o familie bună." Hagar plecă uluit şi oripilat. "Domniţele la ananghie devin tot mai pretenţioase pe zi ce trece."

3.2. Îţi pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine

Ceva nu este în regulă cu atenţia, grija şi înţelegerea pe care o manifestă pentru nevoile şi dorinţele tale. Nu se preocupă la fel de mult sau de sincer pentru bunăstarea ta. Tu îl iubeşti dar nu eşti sigură

pe ce-şi simte el. Adesea îi simţi lipsa pe când el pare a se simţi bine fără tine. Cauţi să-l înţelegi şi să vii în întâmpinarea nevoilor lui fundamentale dar el nu face acelaşi lucru. Uneori nici nu sesizează strădaniile tale şi cu atât mai puţin este disponibil pentru un efort similar.

O relaţie sănătoasă seamănă, din punctul de vedere al gratificării nevoilor emoţionale, cu fenomenul natural al curgerii zilelor şi nopţilor. Când la tine e zi, îţi pasă mai mult pentru el decât lui pentru tine. Apoi la tine vine noaptea şi este rândul lui să fie mai atent, mai afectuos, mai disponibil. Apoi răsare din nou soarele şi tot aşa. **Ceea ce contează este DANSUL ACESTOR POLARITĂŢI.**

Relaţia este disfuncţională, în cazul de faţă, dacă polaritatea este îngheţată: tu eşti tot timpul pe (+), el e tot timpul pe (-). Asemenea universului fizic, lumea lăuntrică nu suportă mult timp dezechilibrul şi acumularea de tensiune. Adesea spectaculos şi dramatic, legătura se rupe.

Cum ştii cât de dezechilibrată este balanţa, cum compari ceea ce dai cu ceea ce primeşti şi cât de sigur eşti că nu confunzi dragostea cu masochismul? Iată unele semne:

❖ Aproape întotdeauna iniţiezi contactul fizic: ţinutul de mână, sărutările, îmbrăţişările, contactul sexual. Nu spun că eşti mai imaginativ/ă sau mai talentat/ă decât partenerul tău în oferta de atingeri şi mângâieri ci că el nu are, aproape niciodată, iniţiativa;

❖ În timp ce tu renunţi la unele din dorinţele tale sau te comporţi într-un fel care îl satisface, rareori face aceleaşi lucruri pentru tine. Uneori nici nu realizează importanţa nevoilor sau aşteptărilor tale;

❖ Relaţia sexuală este pentru tine un act conştient de comunicare şi comuniune afectiv-sexuală în timp ce pentru el are un caracter pur fizic, de descărcare a unor pulsiuni;

❖ Tu te dezvălui şi încerci să deschizi cât mai larg canalele de comunicare pe când el evită sau nici măcar nu se gândeşte să-ţi împărtăşească semnificaţiile pe care le acordă relaţiei voastre;

❖ La începutul relaţiei i-ai povestit familiei tale despre el cu mult înainte ca el să-i povestească familiei lui despre tine;

❖ De ziua lui de naştere sau în alte ocazii speciale cadourile tale sunt puternic personalizate şi căutate cu atenţie. Invers, cadourile lui

sunt mai mult convenționale, impersonale, fiind cumpărate în ultimul minut. Există o variantă și mai proastă: uită de aniversarea ta sau a relației voastre;

❖ Îi faci mici cadouri și surprize, în absența oricărei ocazii. Darurile pot fi de orice dimensiune, culoare și formă. Lui/ei nu-i trece prin cap așa ceva, cel mult îți dă niște bani;

❖ Când îi propui să faceți ceva împreună (să mergeți la un film, la o expoziție sau pur și simplu să aveți o seară romantică) acceptă fără entuziasm;

❖ În timp ce tu îl asculți cu atenție și concentrată, pentru a înțelege mesajul cât mai bine, el/ea te întrerupe, te blochează sau te critică în loc să te asculte;

❖ Tu ești cel/cea care, cel mai frecvent, îi dai telefon sau inițiezi dialogul;

❖ Când încerci să discuți despre viitorul relației voastre se simte inconfortabil, schimbă subiectul sau evită dialogul raționalizând („E prea devreme pentru o astfel de discuție", "important e să trăim clipa prezentă", "va fi bine nu are rost să te îngrijorezi");

❖ Faci eforturi pentru a te adapta programului lui de viață, dar fără a-l anula sau distruge pe al tău, în timp ce el nu se ostenește sau nu-și pune problema să depună vreun efort.

Motivele pentru care aparții unei relații puternic dezechilibrate din punct de vedere al ofertelor emoționale pot fi următoarele:

1. Te auto-depășești. Înăuntrul tău există un critic sever, care îți spune că nu iubești suficient, că poți și TREBUIE să oferi mai mult. Această **ecuație inconștientă** te împinge spre un partener puțin responsiv, care să întrețină și să valideze acea parte critică din tine.

2. Ești prizonierul unui model relațional din copilărie. Deoarece mama și/sau tata au fost puțin disponibili emoțional, cu mintea ta de copil, ai tras concluzia că trebuie să trudești și chiar să te chinui pentru a fi iubit. În mod inconștient, atragi un partener care să semene, din acest punct de vedere, părintelui de sex opus care te-a neglijat.

3. Repeți, fără să-ți dai seama, modelul de comportament al mamei tale față de tatăl tău sau invers. Ceea ce ai văzut de nenumărate ori în familie, neavând mijloacele intelectuale pentru a analiza obiectiv,

s-a imprimat adânc în psihicul tău și ți se pare "normal" ca unuia să-i pese mai mult iar celuilalt mai puțin.

Oricare ar fi motivul angajării într-o astfel de relație, mai mult sau mai puțin nevrotice, finalul este același: te vei simți înșelat, furios, controlat de partener și cu rezervoarele efectiv goale. Analizează-ți cu seriozitate relația! Dacă identifici mai mult de jumătate din semnele de mai sus, inițiază urgent un dialog cu partenerul tău. Dacă nu este disponibil sau infirmă observațiile tale iar tu decizi să rămâi, îți sugerez să numești altfel iubirea pe care i-o porți. De exemplu, poți să-i spui AUTO-MUTILARE.

3.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ție de el

Acest model comportamental este exact opusul celui anterior. Dincolo de semnalele de mai sus (dar citite invers: de exemplu, nu tu inițiezi contactele fizice ci el are astfel de inițiative), există o serie de alte trăiri emoționale consistente modelului relațional:

❖ Te simți acuzat și te aperi atunci când îți spune că nu-l iubești la fel de mult;

❖ Te simți presat sau controlat de ceea ce îți par a fi "pretențiile" lui (de fapt, nevoile de afecțiune și sprijin emoțional);

❖ Simți că nu ai suficient spațiu, te sufocă implicarea lui afectivă;

❖ Devii iritat sau frustrat atunci când îți cere mai mult decât oferi.

Ce te-a împins către o astfel de relație? Probabil unul din următoarele motive:

1. Îți împlinești dorința inconștientă de a-l pedepsi pe unul dintre părinți. DE CE? Deoarece nu ai fost iubit în copilărie, ai fost pedepsit, agresat sau respins de unul dintre părinți (poate chiar de amândoi) iar acum ți-ai ales un partener față de care te porți EXACT cum s-a purtat părintele tău cu tine. (Deșteaptă schemă, nu-i așa?). Te eliberezi, în mod indirect, de toată ostilitatea acumulată în copilărie și pe care nu ai putut să o deversezi la timpul potrivit. Fiind un copil, nu-l puteai pedepsi pe părintele a cărui dragoste o cerșeai sau o implorai. **O faci acum, identificându-l, la nivel inconștient, pe partenerul tău cu respectivul părinte.** Este ca și cum i-ai

spune: "Când eram mic am încercat totul pentru a-ți obține iubirea și am primit foarte puțin. Acum este rândul tău să te străduiești și te asigur că nu vei primi nimic" . Dacă participi la un astfel de joc, stopează-l cât mai repede! În el nu există victime inocente iar în cele mai rele cazuri se termină la spital sau la morgă.

2. Ai fost rănit într-o altă relație și acum ți-ai luat măsuri de protecție. Nu deții nici o altă strategie de acțiune, după ce te-ai implicat profund într-o relație în care ai fost, în cele din urmă, părăsit sau respins. Pentru că nu te simți capabil să faci față unei suferințe similare, nu îți dai voie să mai iubești și îți alegi parteneri care să nu-ți declanșeze răspunsuri emoționale puternice. Pare o măsură rezonabilă dar este, de fapt, una din cele mai stupide decizii. Și știi de ce? Zidurile cu care te-ai înconjurat opresc, într-adevăr, suferința. Dar și bucuria.

3. Joci rolul unuia din părinți, adică reproduci relația dintre Mama și Tata, la care ai fost martor, în relația ta actuală. Părintele cu care te identifici era mai rezervat, rece și distant și ți se pare "normal" să fii și tu la fel cu partenerul tău sau partenera ta.

4. Ai o mare nevoie de control. Cum s-a născut ea? Indiferent dacă ai fost sau nu iubit de părinți, ai observat că a dori afecțiunea este echivalent cu a fi vulnerabil pe când cel căruia i se cerea afecțiunea era puternic. Atunci mama sau tata aveau controlul (adică putere emoțională asupra ta) și a sosit timpul să ai și tu controlul. Dar asupra cui? Evident, asupra partenerului.

Dacă aparții acestei categorii îți sugerez să nu-ți mai furi singur căciula! **Sentimentul de putere pe care ți-l dă controlul exercitat în relație este iluzoriu.** Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să-ți înfrunți curajos trăirile de neajutorare adânc îngropate în sufletul tău. Doar din această confruntare va răsări puterea adevărată.

Dacă relația ta conține o asimetrie de acest tip (partenerul tău contează mult mai puțin pentru tine), rezervă-ți timp pentru a analiza în ce fel te îmbogățește și te maturizează asta pe tine. Și dacă ești foarte disponibil, pune-te și în locul lui. Ei, cum e când nu primești dragostea pe care o meriți?

3.4. Partenerul tău este modelul tău

Exemplele sunt abundente: campioana la atletism care se îndrăgostește de antrenorul ei, actrița care îl iubește nebunește pe regizorul ei, tânărul inginer care face o pasiune pentru directoarea lui sau, mai aproape de zona mea, studenta/eleva care se căsătorește cu profesorul ei.

În toate aceste relații există un factor comun: PIEDESTALUL. Piedestalul înclină balanța puterii încă de la început și împiedică orice încercare de echilibrare. (**În plus, cine a mai pomenit ca statuile să coboare singure de pe soclu?**).

Când partenerul tău se află pe piedestal e foarte posibil să faci unul din următoarele lucruri:

- Să încerci să fii ca el;
- Să povestești tuturor despre el, în termeni laudativi;
- Să fii sigur că e mult mai inteligent sau dotat decât tine;
- Să nu îndrăznești să-i contești sau să-i analizezi ideile și credințele, presupunând că el știe oricum mai bine;
- Să nu-i ceri să-și întemeieze opiniile, convingerile sau directivele;
- Să îl citezi, să îi ceri frecvent părerea sau sfaturile;
- Să faci lucruri cu care nu ești de acord, numai pentru că el ți le cere;
- Să crezi că-ți va fi imposibil să ai o carieră asemănătoare sau să dobândești ceva similar;
- Să-i fii îndatorat pentru că stă cu tine;
- Să îi aperi sau să îi ascunzi greșelile flagrante;
- Să nu-ți mai recunoști propriile calități și aptitudini, să nu-ți mai vezi propria valoare și importanța.

Partenerul tău poate fi modelul tău fără ca între voi să existe o diferență semnificativă de status sau prestigiu social. Ceea ce contează este ATITUDINEA: pe de o parte, tu ești tentat să îl așezi pe piedestal, pe de altă parte, el este disponibil sau chiar dorește să fie așezat undeva, la înălțime. (Asta da potrivire!).

Dar ce te predispune pentru o astfel de relație?

1. Te-ai îndrăgostit de Mama sau de Tata.

Sunt posibile două cazuri: sau nu ai primit, în copilărie, de la figură parentală, suficientă afecțiune, protecție și atenție, și îți sfaci acum, la vârsta adultă, aceste nevoi, sau ai primit, în copilărie, prea multă iubire (poate te surprinde sintagma "iubire esivă"), de la o figură parentală, atât de multă încât **ești prins, la el inconștient, în țesătura acestei dependențe emoționale.** În ambele cazuri, axa copil-părinte s-a consolidat atât de puternic ntrul tău încât nu mai poți trăi în afara ei. Prin urmare, enerul tău devine părintele tău.

2. Ești golit din punct de vedere psihologic sau spiritual.

Din diverse motive, te simți atât de puțin valoros, competent încrezător în tine încât ai nevoie de cineva cu un Eu foarte bine conturat și puternic, care **SĂ COMPENSEZE, prin prezența lui, ul tău interior.**

Nu aș vrea să înțelegi că este ceva nelalocul lui să-ți respecți și să-ți admiri partenerul sau că relația este nesănătoasă dacă unul mai talentat, mai inteligent sau mai realizat social/profesional. ste relații sunt O.K. Singurele lucruri toxice sunt caracterul unilateral al admirației și indisponibilitatea celui mai avansat de a ița de la partenerul lui.

3.5. Nu îți iubești partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potențialul lui

Mai precis, ai stabilit o relație nu cu cineva care este, ci cu eva care te aștepți să devină. (Apropo, în câți ani?). Un astfel de partener nu este o persoană ci, mai degrabă, o investiție, un proiect, țel.

Printre indicatorii unei astfel de relații se numără acțiuni și trăiri de genul:

- Te gândești că partenerul tău nu a fost iubit și doar iubirea ta face ca potențialul lui excepțional să înflorească;
- Încerci să te convingi că are nevoie doar de o șansă în plus tru a-și reveni, că are nevoie de cineva care să-l mobilizeze, că îi t suficiente câteva impulsuri pentru a face ordine în viața lui;
- Ai mai multă încredere în el decât au alții sau chiar el însuși;

- Îi găsești scuze pentru toate problemele și comportamentele distructive, îl aperi irațional și te sacrifici pentru el;
- Ți se pare că nimeni nu-l înțelege "cu adevărat" cu excepția ta, că doar tu vezi ceea ce este adânc în sufletul și în mintea lui;
- Te gândești că dacă tu nu-l ajuți el nu se va mai schimba niciodată și că întâlnirea voastră este providențială;
- Deși nu primești dragostea pe care o meriți te aștepți ca, într-o bună zi, să fii răsplătit cu vârf și îndesat de "noua" persoană la a cărei naștere ai contribuit;
- Vezi în el calități și aptitudini de care el se îndoiește sau pe care nu le apreciază.

De ce faci toate lucrurile astea?

1. Îți satisfaci nevoia de control.

Când "te ocupi" de cineva, când îl "îmbunătățești" sau, mai elevat vorbind, îl ajuți "să-și actualizeze potențialul" te simți superior și puternic. **Controlul îți aparține iar partenerul tău devine jucăria ta preferată.** Adesea între a ajuta pe cineva să se dezvolte și a controla pe cineva există o distincție atât de greu de făcut încât ea servește celor mai sofisticate raționalizări.

Chiar dacă NU TE COMPORȚI într-o manieră parentală, chiar dacă nu dirijezi sau impui, simplul gând că partenerul tău ÎNCĂ nu este ceea ce ar putea să fie te plasează într-o poziție de putere (iar tu ai nevoie să guști această putere).

2. Ai decis, în copilărie, că nu vei primi niciodată ceea ce vrei.

Din perspectiva analizei tranzacționale, această decizie pune bazele unui scenariu de viață. Când erai mic, nevoile și dorințele tale au fost frustrate în mod repetat și te aștepți ca, mai târziu, fenomenul să se reproducă indefinit. Prin urmare, stabilești o relație de cuplu cu un partener care nu-ți va oferi niciodată ceea ce aștepți tu de la el, fie pentru că nu are, fie pentru că nu poate.

De exemplu, ai fost neglijată de tatăl tău și te orientezi inconștient spre un partener care te va neglija. Cu toate acestea, tu vei continua să crezi în capacitatea lui potențială de a iubi.

3. Te focalizezi pe nevoile partenerului tău pentru că nu ai curaj să-ți împlinești propriile visuri și aspirații iar cea mai bună cale de

a nu-ţi recunoaşte şi accepta frica este să te preocupe, până la uitare de sine, dorinţele, nevoile şi potenţialul celuilalt. Când eşti foarte concentrat şi absorbit de dezvoltarea partenerului tău, nu prea mai găseşti timp şi loc pentru a-ţi evalua propriile neîmpliniri.

Este în regulă să-ţi vezi partenerul dezvoltându-se într-o anumită direcţie, să te aştepţi să se schimbe sau să ai preferinţe în raport cu devenirea lui ca persoană. Dar toate acestea răsar din iubirea pe care i-o porţi pentru ceea ce este el ACUM. Ceea ce este el acum este DEJA satisfăcător pentru tine. **Dacă mai şi evoluează va fi extraordinar.** Dar dacă aştepţi să se schimbe pentru a fi fericit sau fericită, te rog, ia în considerare ideea că nu ai intrat în viaţa de cuplu ci într-o sală de cazino (şi nu e ziua ta norocoasă).

3.6. Între tine şi partenerul tău există o singură legătură importantă

Numită şi "compatibilitate parţială", acest tip de relaţie se referă la toate situaţiile în care o anumită şi puternică similaritate (a personalităţilor, a preocupărilor, a gusturilor) este confundată cu iubirea şi armonia profundă.

Faptul că tu iubeşti la nebunie călătoriile (mai ales în străinătate) iar EL are exact aceeaşi pasiune nu vă transformă automat în cei mai potriviţi parteneri. După 2 luni de călătorit împreună s-ar putea să descoperi că nu aveţi nimic altceva în comun.

Faptul că tu eşti o persoană foarte sociabilă, extrovertă şi amatoare de contacte sociale numeroase iar EA, din acest punct de vedere, parcă e sora ta geamănă, nu e suficient pentru a asigura stabilitatea cuplului vostru.

Şi dacă ai întâlnit-o pe ea într-o vacanţă şi aţi petrecut 3 săptămâni fabuloase împreună, asta încă nu vă face un cuplu de invidiat. În situaţii cotidiene sau în condiţii de stress e posibil să reacţionaţi complet diferit şi să vă faceţi viaţa imposibilă.

Eşti mai susceptibil să dezvolţi o relaţie subminată, la un nivel mai adânc, de acest pattern atunci când:

❖ Vă întâlniţi într-un mediu neobişnuit (vacanţă, concediu, workshop, conferinţă, călătorie de afaceri);

❖ Sunteţi angajaţi într-un proiect comun, care presupune muncă de echipă, o activitate laborioasă şi solicitantă;

❖ Ceea ce vă leagă este o activitate extra-profesională, care nu aparţine rutinei zilnice (cursuri de calculator sau de limbi străi[ne], lecţii de dans, patinaj, ski sau tenis, drumeţii montane, teatru, jazz şi muzică alternativă etc.);

❖ Vă întâlniţi într-o situaţie critică sau neobişnuită (incend[iu], cutremur, terapie de grup, cabinet stomatologic).

Desigur, este natural să fii atras de cineva în care te recun[oşti] parţial, care este preocupat, ca şi tine, de acelaşi lucru. Acea[stă] conexiune iniţială poate constitui baza pe care se va construi o relaţie bogată, motivantă şi înalt funcţională. Singurul pericol este să fii a[tât] de captivat de acel unic lucru care vă leagă încât să nu poţi observ[a şi] evalua celelalte aspecte ale relaţiei voastre, aspecte care, în alte circumstanţe, te-ar fi făcut să te îndepărtezi în pas vioi.

Dacă tocmai eşti angajat într-o astfel de relaţie, merită să-ţi pui următoarele întrebări:

1. Ce altceva mai ştiu despre această persoană? Ce a[lte] compatibilităţi mai există între noi?
2. În ce fel vine ea în întâmpinarea nevoilor mele profunde?
3. Ce s-ar întâmpla cu noi dacă ceea ce ne leagă acum nu [ne] ar mai lega în viitor?
4. Cum s-ar putea dezvolta relaţia noastră?

Răspunsurile oneste şi complete vor micşora posibilitatea [de] a fi rănit sau rănită şi, de asemenea, vor reduce riscul de a provoca, fără intenţie, suferinţă partenerului tău. Dacă tot ce urmăreşti este o aventură de sezon sau o poveste romantică de weekend, negociază obiectivul cu partenerul tău şi profită de magia acestei întâlniri. Dar ia în considerare, te rog, ideea că nu există nimic mai excitant decât [o] relaţie care durează şi evoluează.

3.7 Partenerul tău nu este disponibil

Un partener disponibil este acela care a pus punct altor relaţii anterioare, nu este căsătorit, nu este logodit, nu trăieşte cu altcine[va] sau nu are relaţii sexuale cu altcineva. În două cuvinte: este "A

TĂU" . Tot felul de alte explicații sau justificări, de genul celor următoare, nu au nici un fel de valoare:

- Îți promit că o voi părăsi în curând;
- Stau cu el dar să știi că nu îl mai iubesc;
- Stăm împreună dar nu avem raporturi sexuale;
- Nu am unde să mă mut acum;
- Stau cu ea doar de dragul copiilor;
- Nu mă despart de el până când nu-mi găsesc o slujbă mai bună (și independența financiară);
- El știe de tine și nu are nimic împotrivă.

Oricât de atrăgător, asigurator sau modern ar suna ceea ce îți spune, ceea ce voi trăiți nu este o relație ci mai curând un amestec promiscuu și neclar de trăiri, gânduri, nevoi și aspirații ce aparțin de cel puțin trei surse diferite. A avea o relație contaminată este ca și cum ai decora o casă împreună cu cineva, lăsând posibilitatea unei terțe persoane să vină noaptea și să mâzgălească pereții, să amestece vopselele sau să înlocuiască bucăți de tapet.

De ce faci asta?

1. Nu te respecți suficient pe tine. Nu crezi că ai dreptul la un partener "numai al tău" și te mulțumești cu ceea ce găsești.

2. Ți-e teamă de intimitate. Este mai convenabil să menții relații care nu te implică sau angajează profund. Nu poți tolera intimitatea probabil pentru că, atunci când ai făcut-o, ai fost rănit. E posibil, de asemenea, ca în copilărie teritoriul tău să nu fi fost respectat, fiind victima unui abuz fizic sau emoțional ("incest afectiv"). De atunci asociezi intimitatea cu suferința.

Dacă partenerul tău nu este disponibil, aceasta nu înseamnă că nu veți fi niciodată împreună, într-o relație sănătoasă. Dacă ții suficient la tine, îl vei notifica asupra acestui aspect. Mai departe e problema lui. Tot ce poți face tu e să îți ții telefonul deschis.

CAPITOLUL IV
DISTRIBUȚII ALE TENSIUNII EMOȚIONALE

4.1 Natura și rolul emoțiilor

Emoțiile sunt **expresii psihosomatice ale felului cum noi, oamenii, evaluăm caracterul binefăcător (constructiv) sau toxic (distructiv) al relațiilor noastre cu diferite aspecte ale realității.** Aceste evaluări sunt ultrarapide și au loc la nivelul inconștient al psihicului.

Capacitatea emoțională este unicul instrument prin care un om află, în contextul cunoașterii și valorilor sale, ce anume este PENTRU EL și ce anume este ÎMPOTRIVA LUI. Cu alte cuvinte, **emoția este un RĂSPUNS-VALOARE.** Voi analiza pe îndelete această ultimă afirmație.

"O VALOARE este ceva ce omul caută să obțină sau să păstreze" (Rand, 1964). O valoare este un obiect al unei acțiuni. De fiecare dată când noi considerăm un lucru bun pentru noi, ca binefăcător într-un anumit fel (prin urmare, când gândim asupra unui lucru în termeni pozitivi), noi îl VALORIZĂM și, dacă circumstanțele și alți factori ne permit, încercăm să-l achiziționăm, să-l folosim sau să ne bucurăm de el. Acest lucru poate fi orice: un obiect, un eveniment, o idee, o persoană etc.

De exemplu, cineva valorizează mașinile și petrece mult timp studiindu-le, admirându-le, căutând să le dobândească. Altcineva nu dă doi bani pe mașini, dar valorizează puternic florile (le îngrijește și le crește ca pe niște copii). Un altul valorizează slab mașinile și florile, dar apreciază ca foarte importantă comunicarea umană, pe care caută să o înțeleagă și să o practice cât mai bine.

Pe de altă parte, când noi, gândind asupra unui lucru, îl evaluăm în termeni negativi (rău pentru noi), încercăm să-l evităm sau să-l distrugem. Pentru mulți dintre noi, de exemplu, gândacii de bucătărie sunt răi, motiv pentru care îi întâmpinăm cu Flit sau cu alte respectabile arme de distrugere în masă.

În sfârşit, mai multe lucruri pe care nu le evaluăm nici pozitiv, nici negativ, faţă de care suntem INDIFERENŢI şi în raport cu care nu iniţiem nici o acţiune. Unii cetăţeni care nu votează, de exemplu, aparţin acestei categorii. (Nu mă pot abţine să nu afirm despre alţi cetăţeni care nu votează că valorizează puternic lenea de a se gândi la viitorul lor.)

Spre deosebire de animale, omul nu este programat biologic pentru alegeri valorice. Aceasta înseamnă că omul E LIBER SĂ ALEAGĂ. **El poate selecta valori consonante cu natura şi nevoile sale (prin urmare, valori "BUNE", care îi asigură funcţionarea şi dezvoltarea optimă) sau poate selecta valori incompatibile cu nevoile sale (prin urmare, valori "RELE", care se opun prosperităţii sale şi îl conduc la suferinţă).** Indiferent însă dacă valorile îi servesc sau îi blochează viaţa, ele îi orientează acţiunile.

O primă alternativă fundamentală este oferită de biologie: PLĂCERE sau DURERE? Plăcerea este în mod natural experimentată ca o valoare pozitivă, deoarece susţine viaţa, pe când durerea este un semnal al pericolului, o avertizare asupra unei disfuncţii sau crize în procesul normal al vieţii.

Avansând în universul valoric, copilul este pus în faţa unei noi alternative fundamentale: DEZIRABIL sau INDEZIRABIL? Deoarece el face aceste alegeri în faza unei cunoaşteri minime (dezvoltarea funcţiilor intelectuale fiind abia la început), multe din alegerile sale sunt proaste. Copilul care nu trăieşte sentimentul siguranţei şi al ocrotirii îşi evaluează propriile nevoi şi dorinţe ca inacceptabile şi se separă de ele, fracturându-şi eul înainte de a-l fi consolidat şi format. Obiectele care ar fi satisfăcut aceste nevoi sau aspiraţii devin, evident, indezirabile.

Mai târziu, **un nivel mai înalt al inteligenţei îi poate permite să-şi modifice valorile** şi, o dată cu ele, sănătatea fizică, psihologică şi spirituală. În cazul multora dintre noi, această POSIBILITATE nu este exploatată complet. Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reuşite sau ratate. Sunt expresii ale maturităţii emoţionale sau ale fixării pe diferite paliere ale dezvoltării psihologice. Apar dintr-o căutare activă a fericirii, pentru noi şi pentru ceilalţi, sau dintr-o strădiunţă de a diminua durerea. Sunt

produsul unor eforturi constante de analiză critică şi decizie raţională sau sunt absorbite necritic, de la figurile semnificative din jurul nostru. **Sunt consistente între ele sau se contrazic flagrant unele pe altele.** Sunt explicite, clare şi prezente în conştiinţă sau sunt implicite, în afara câmpului conştiinţei. Sunt suficient de flexibile pentru a fi schimbate şi îmbogăţite sau sunt rigide şi absolute.

Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reuşite sau ratate.

Diferenţele de apreciere valorică ale oamenilor traduc diferenţele de perspective pe care aceştia le au în raport cu ei înşişi, cu alţi oameni, cu viaţa în general. Întrebările de bază ("Ce voi face cu viaţa mea?", **"Cine sunt eu şi ce urmează să devin?"**, "Cu ce scop trăiesc?", "Ce înseamnă ceilalţi pentru mine?") au primit deja răspunsuri timpurii în copilărie (vezi şi teoria scenariilor de viaţă din analiza tranzacţională), iar aceste răspunsuri, adânc îngropate la nivel inconştient, influenţează alegerile valorice. Valorile însele devin repere la care raportarea se realizează automat, în acelaşi fel în care coordonarea motrică sau verbală este automatizată.

Aceasta face ca, deşi la nivel conştient să observăm cum emoţia este consecutivă percepţiei, secvenţele evenimentului psihologic să fie, de fapt, PERCEPŢIE – EVALUARE – TRĂIRE EMOŢIONALĂ. **Evaluarea este practic instantanee şi este rezultatul proceselor fabuloase din zonele inconştiente ale psihicului.** Dar acesta nu este singurul factor explicativ al contactului diminuat al conştienţei umane cu procesele evaluative din spatele trăirilor afective.

Competenţa de a observa propriile procese mentale, fără a interfera cu ele, se dobândeşte în timp şi adesea necesită o asemenea **forţă a voinţei şi capacitate de concentrare**, încât mulţi oameni aleg să se îndeletnicească pentru totdeauna cu lucruri presupuse mai bune. Câteva căi spirituale şi, mai recent, unele curente terapeutice au pus la punct o serie de tehnici minunate de observare imparţială a curgerii mentale.

Nu este însă suficient să-ţi lărgeşti aria de cuprindere a conştienţei, coborând în zone mai obscure ale fiinţei tale. Este

...mportant şi SĂ NUMEŞTI ceea ce observi şi puţini dintre noi sunt ...icaţi pentru **a utiliza cu rafinament funcţia semiotică a limbajului.**

Un experiment pe care îl fac, an de an, cu studenţii ...ultăţilor de psihologie şi asistenţă socială (deci cu viitori profesionişti) îmi confirmă ipoteza fără ca aceasta să mă bucure. ...vitaţi să enumere, în câteva minute, toate trăirile emoţionale pe ...re le cunosc (fie că le-au trăit direct, fie că au auzit de ele), puţini sunt cei care depăşesc cifra 30. (Nu vrei să faci şi tu exerciţiul?). Am ...tâlnit chiar opinii potrivit cărora nu foloseşte la nimic această ...mpetenţă lingvistică, având ocazia să experimentez astfel o trăire cu totul distinctă, şi anume groaza. (Deşi nu sunt milos din fire, le-...n dat notă de trecere.) Şi dacă aş cere şi valorile din spatele ...spunsurilor emoţionale, mă gândesc eu acum? (Ptiu, ce gând indezirabil!).

Alţi oameni nu şi-au formulat niciodată valorile şi credinţele ...tr-un limbaj precis, motiv pentru care **conţinuturile lor mentale nu sunt doar vagi, ci şi ambigue.** (Notă pentru cei tineri: un ...onţinut lingvistic ese ambiguu dacă poate avea înţelesuri diferite şi ...ste vag dacă nu are un înţeles bine precizat; Termenul "leu", de exemplu, este ambiguu, pe când termenul "puternic" este vag; iar ...xpresia "leu puternic" se referă, evident la o utopie). Valorile sunt ...APROXIMATE prin intermediul imaginilor şi stocate sub nivelul conştienţei.

Alteori, emoţia şi operaţiile de evaluare sunt complex intricate. De pildă, EL este supărat şi ştie că aceasta are legătură cu partenera lui. Are sentimentul că EA încearcă să-l schimbe, să-l facă mai bun decât este. Totuşi, această atitudine este întemeiată, chiar EL considerându-şi unele comportamente intolerabile. Ar vrea să-şi exprime supărarea, dar observă că EA se simte deja disconfortabil şi nu vrea să-i accentueze starea negativă. Toate aceste gânduri se ciocnesc în mintea lui, dar în conştiinţă nu apare decât o iritare nedefinită la adresa partenerei sale.

În multe cazuri, răspunsul emoţional pare să nu aibă nici o legătură cu ceea ce se întâmplă în faţa ta. De fapt, legătura există, dar tu nu eşti conştient de ea. De exemplu, simţi faţă de cineva o antipatie difuză pe care nu ţi-o poţi explica. Omul e politicos şi

spune lucruri interesante. Ceea ce te face să-l respingi sunt semnalele non-verbale (postura în care stă, intonaţia vocii etc.) pe care le procesezi inconştient.

Dar cel mai de temut mecanism psihologic ce descompune procesele evaluative de trăirile emoţionale este REPRIMAREA. Nu putem admite să am îmbrăţişat valori ce nu sunt neapărat prosociale sau raţionale şi atunci le împingem sub pragul conştiinţei, în zone greu accesibile acelei părţi a Eului deschise spre evoluţie.

De exemplu, consider că sunt un ins generos financiar cu cei din jur, dar mă descopăr bucurându-mă ori de câte ori fac economii. Sau: afirm că îmi admir cea mai bună prietenă pentru gândirea ei excepţională, dar mă încântă eşecul ei publicistic. Sau: susţin sus şi tare că nu am prejudecăţi etnice, dar mă înfioară ideea de a sta în autobuz alături de un rrom. Ori: cred despre mine că valorizez cinstea şi corectitudinea, dar îi invidiez pe cei ce sparg codurile bancare, "subţiind" conturile clienţilor.

Simpla percepţie a unui obiect nu determină un răspuns emoţional şi cu atât mai puţin conţinutul unei emoţii. Cea ce contează este SEMNIFICAŢIA VALORICĂ ataşată obiectului perceput. Dacă sunt pe stradă şi am o nevoie fiziologică intensă, o divizie de fotomodele nu mai reprezintă nimic în comparaţie cu o banală toaletă sau, la limită, un pom ceva mai ferit. Pe de altă parte, evaluarea diferită a semnificaţiei unui acelaşi obiect perceput generează, în persoane diferite, răspunsuri emoţionale diferite.

Ceea ce contează este SEMNIFICAŢIA VALORICĂ ataşată obiectului perceput.

De exemplu, trei persoane îl privesc pe noul preşedinte ales. Prima se gândeşte că nu e la primul mandat (poate nici la al doilea, dar ce mai contează?), nu se aşteaptă la nimic bun şi simte o uşoară disperare (Tu erai?). A doua se gândeşte că face parte din partidul care l-a sprijinit şi e bucuroasă. Iar a treia se gândeşte că, dacă sunt născuţi în aceeaşi zi (chiar dacă nu în acelaşi an), poate va ajunge şi ea măcar preşedinte de bloc – şi simte mândrie.

Acordarea unor semnificaţii valorice diferite aceluiaşi obiect perceput conduce, după cum se poate vedea, la **răspunsuri**

emoţionale diferite. Iar procesul de atribuire a unor semnificaţii valorice este, prin excelenţă, expresia calităţii gândirii unei persoane. Înţelegerea acestei legături subtile dintre capacitatea de a gândi şi tipurile de răspuns emoţional ne poate face viaţa mult mai relaxată şi mai calmă. (Şi eu lucrez zilnic la asta, depistând, nu fără efort, limitele tragice ale puterii de judecată).

Când emoţiile puternice şi persistente se ciocnesc de credinţe şi convingeri emoţionale, ele semnalează CONFLICTE NEREZOLVATE. Stăruiesc asupra acestei idei, pentru a elimina o dilemă de care realitatea nu se scuteşte. De exemplu, un bărbat întâlneşte o femeie, alta decât partenera lui stabilă, ce îl stârneşte din punct de vedere sexual. Pentru câteva secunde, experimentează fantasma unei aventuri sexuale (sau are un vis erotic într-un din nopţile următoare). Pe de altă parte, relaţia cu partenera lui este armonioasă şi sigură. Este acest om un depravat sau are motive să se îndoiască de caracterul pozitiv şi complet al relaţiei sale? Răspunsul este NU. Iar argumentul este următorul:

Mintea umană nu este suficient de antrenată pentru a subîntinde, în fiecare clipă, întregul context al unei situaţii. Primul răspuns emoţional al bărbatului din exemplul anterior este produsul unei valorizări la care specia ne obligă (sperma trebuie împrăştiată pentru ca specia să se reproducă). Dar mai departe, bărbatul aduce în conştienţă, (sau, mai exact, îşi extinde conştienţa) contextul mai larg al vieţii sale (o parteneră şi o relaţie puternic valorizate). Dorinţa sa sexuală pentru o altă femeie de destramă, iar ceea ce rămâne este, eventual, o vagă amintire a acestui episod. Această experienţă este naturală şi nu are nimic impur în ea. Impure sunt doar reproşurile şi culpabilitatea ce o însoţesc.

Evident, situaţia este complet diferită dacă bărbatul resimte puternic tentaţia şi trece la acţiune. Dacă, după consumarea actului, nu trăieşte nici un fel de culpabilitate, relaţia cu partenera lui este, cu certitudine, nesatisfăcătoare. Dacă se simte, totuşi, vinovat, are ocazia să afle lucruri interesante despre el însuşi (de exemplu, că este incapabil să protejeze şi să dezvolte o relaţie profundă).

Revin, acum, la ideea conflictelor nerezolvate. Ceea ce apare ca o luptă între raţiune şi emoţie (adică una din cele mai frecvente idei pe care practica ni le-a supus atenţiei) este, de fapt, o

confruntare între două idei opuse. Numai că una dintre idei este INCONŞTIENTĂ! **EMOŢIA TRADUCE ACEASTĂ IDEE ÎN PLAN CONŞTIENT.** Răspunsurile emoţionale ne comunică informaţii preţioase despre noi înşine, asemenea unor mesageri devotaţi, şi este o prostie să nu le acordăm o audienţă. A-i asculta înseamnă, desigur, a fi deschişi către propriile noastre emoţii, a le permite să intre în conştiinţă. Numesc această funcţie a organismului SPONTANEITATE EMOŢIONALĂ şi recunosc sincer că, deşi am întâlnit mulţi oameni până în clipa asta, foarte puţini erau capabili să o exerseze plenar. (Nu, nu sunt printre ei.)

Dar trăirea emoţiilor şi recunoaşterea naturii lor nu este suficientă. **Este nevoie de un travaliu intelectual (adică de o analiză psihologică) pentru a descoperi valorile ce le hrănesc.** Simbolic, valorile sunt asemenea unor rădăcini, iar răspunsurile emoţionale sunt ceea ce creşte deasupra solului (flori minunate sau buruieni, după caz). Aceste valori sunt necunoscute, fie pentru că s-au format şi întărit în absenţa identificărilor verbale, fie pentru că au fost acceptate fără discriminare.

Abia după ce valorile sunt aduse în lumina conştienţei Eul îşi poate asuma o nouă poziţie de viaţă, modificându-le, conciliindu-le cu valori deja existente sau renunţând la ele. Aceasta este CHEIA REZOLVĂRII CONFLICTELOR şi, după credinţa mea, dacă fazele 1 (acceptarea emoţiilor în conştiinţă şi identificarea lor) şi 3 (opţiunea valorică deplin conştientă) sunt mai accesibile, pentru a doua fază (analiza psihologică), în absenţa uni intuiţii excepţionale (şi am întâlnit cazuri!) prezenţa unui specialist este INDISPENSABILĂ. Un specialist nu este cineva care şi-a rezolvat toate conflictele (anunţ: nici nu există aşa ceva!). ci o persoană care e conştientă de conflictele sale, care le poate controla pe timpul lucrului terapeutic şi care, bineînţeles, are o minte suficient de fină pentru a descâlci, alături de clientul său, ghemul complicat al vieţii sale subiective.

4.2 Aspecte motivaţionale ale tensiunii emoţionale

Aşa cum aminteam undeva mai sus, mecanismul plăcere-durere asigură funcţionarea biologică de bază. Plăcerea este o recompensă pentru acele acţiuni ce îi permit vieţii să înflorească. **Durerea este o sancţiune pentru acele acţiuni ce neagă viaţa sau o limitează.** Plăcerea stimulează o acţiune viitoare similară, durerea împinge spre o acţiune viitoare diferită.

Din acest punct de vedere, al programării biologice, alegerile nu sunt posibile. Programarea valorică, în schimb, este realizată nu de natură, ci de noi înşine. Aici rezidă **marea frumuseţe,** dar şi marele pericol al umanităţii noastre recent dobândite.

Pe termen scurt, organismul face faţă valorilor iraţionale. Pe termen lung însă, după ce îşi epuizează energia, cade victimă propriei sale logici funcţionale. Un om ale cărui valori sunt în mod consistent iraţionale (contrare, adică, nevoilor sale legitime) încetează a mai exista.

Plăcerile numite de Freud "orale" (a bea, a mânca, a fuma), când sunt urmărite dincolo de limite rezonabile, conduc la consecinţe distructive. Aceste consecinţe sunt, de altfel, semnul cel mai uşor recognoscibil (şi adesea tardiv) al valorilor iraţionale. Nu este deloc neaşteptat pentru un alcoolic sau un dependent de droguri să îşi piardă slujba, să îşi nenorocească încet, dar sigur, sănătatea, să îşi îndepărteze soţia şi copiii sau să piardă orice fel de respect de sine. Chiar dacă alţi oameni îl fac atent la comportamentele sale iraţionale (derivate din valorile sale iraţionale), ultimul cuvânt îl are, întotdeauna, natura.

Dacă durerii fizice îi este admisă, fără comentarii, valoare de supravieţuire (şi n-am cunoscut încă nici un adult, oricât de puţin instruit, care să considere, de exemplu, durerea de dinţi ca semn binefăcător al unei alimentaţii şi igiene corecte), nu de acelaşi tratament se bucură durerea psihologică. Deşi DUREREA PSIHOLOGICĂ (anxietatea, tristeţea, regretul) este pentru psihic ceea ce este DUREREA FIZICĂ pentru organism, există destui oameni care eşuează în a o interpreta ca un semnal de alarmă. Asta înseamnă că o valoare iraţională, fatală pe termen lung şi periculoasă chiar şi pe termen scurt este: "Nu contează ceea ce simţi." Este ca şi

cum, rătăcit pe munte în toiul nopţii, un turist ar arunca lanterna şi harta cu traseul corect, considerând că nu contează pe unde merge atâta vreme cât merge, deşi o prăpastie bine ascunsă sau un urs neprietenos nu sunt chiar scopurile unei vacanţe.

Aspectul motivaţional al trăirilor emoţionale este şi mai limpede dacă reuşim să înţelegem că orice emoţie conţine un germene al acţiunii, o orientare sau o tendinţă de a acţiona într-un anumit fel. Când EL o iubeşte pe EA, acţiunea la care această emoţie îl predispune este apropierea şi contactul cu ea. Dacă EA se teme de EL, tendinţa ei este de a se îndepărta sau de a-l evita. Iar dacă El o iubeşte şi o evită totuşi, aceasta nu înseamnă că impulsul pentru contact nu există, ci că el este contrabalansat şi depăşit de un alt impuls, generat de altă valoare: (de exemplu: "Are o condiţie socială superioară. Nu e de nasul meu.") Valorile incită la acţiune şi acelaşi lucru îl fac răspunsurile valorice ale psihicului, adică trăirile emoţionale.

Aparent, unele trăiri nu impulsionează organismul spre acţiune. Când eşti foarte trist, de exemplu, nu ai nici un chef să te plimbi, să ieşi cu prietenii, uneori nici să mănânci. Există emoţii care inhibă sau blochează acţiunea. Acestea sunt tot acţiuni, dar NEGATIVE. Ele conduc la pasivitate, izolare, retragere, reverie, reiterări ale evenimentului neplăcut.

Deşi toate emoţiile sunt alimentate de aprecieri valorice, nu orice judecată de valoare conduce la o trăire emoţională. De exemplu, dacă EL, stând la televizor, află de o acţiune umanitară în favoarea copiilor abandonaţi, o poate aprecia ca "bună" sau "remarcabilă" fără să trăiască o emoţie deosebită în raport cu ea. Dar dacă aceeaşi acţiune este proiectată şi organizată de EA, EL se simte mândru pentru partenera sa. Care este diferenţa? Trăirile emoţionale sunt experimentate atunci când evaluările sunt conectate cu viaţa noastră, pe care o implică într-un fel sau altul. Evaluările nerelevante pentru viaţa şi acţiunile noastre conduc, cel mult, la emoţii difuze, de intensitate redusă.

Faptul că valorile determină CONŢINUTUL şi INTENSITATEA trăirilor emoţionale este şi mai evident în cazul fricii. Frica este experimentată atunci când un pericol este sesizat(în prezent sau doar anticipativ), iar anumite acţiuni ar putea sau ar

trebui să fie făcute. De exemplu, după o ceartă violentă, EA experimentează frica de abandon, pe baza a cel puţin două premise: EL a plecat şi e posibil să nu se mai întoarcă (1) dacă EA nu întreprinde nimic (2). Dacă EA ar fi fost convinsă că nici o acţiune nu mai este posibilă (pentru că el a plecat din ţară şi nimeni nu-i ştie noua adresă), ceea ce va experimenta nu va mai fi teama de abandon, ci tristeţea. (Profit de ocazie pentru a releva acest aspect interesant din structura fricii: oriunde există incertitudine sau nesiguranţă, există şi frică; frica este cu atât mai redusă cu cât o persoană are o cunoaştere mai bună a acţiunilor de întreprins şi o putere mai mare pentru a le iniţia).

Ideile şi valorile contradictorii pe care un om le posedă şi le susţine conduc la **conflicte emoţionale** teribile uneori. Ele dinamitează circuitul VALOARE-EMOŢIE-ACŢIUNE, iar posesorul lor se simte, în cel mai bun caz, dezorientat (iar în cel mai rău, Eul se rupe datorită tensiunii emoţionale insuportabile). Marii creatori au exploatat admirabil acest principiu psihologic şi nici micii creatori (de telenovele, de pildă) n-au rămas mai prejos.

Exemplu: EL este un preot catolic foarte respectat şi iubit în comunitatea pe care o păstoreşte. A jurat să îi fie devotat lui Dumnezeu. EA, mult mai tânără, are un farmec misterios. Mai departe, ştii şi tu...

Conflictele valorice scurt-circuitează viaţa psihologică prin intermediul mecanismelor emoţionale care **traduc evaluările (EVENIMENTE ALE CONŞTIINŢEI) în fapte şi acţiuni (EVENIMENTE ALE REALITĂŢII).** Tranziţia de la subiectiv (emoţii) la obiectiv (acţiuni) seamănă cu tranziţia de la socialism la capitalism. Unele ţări n-o reuşesc niciodată (ţările de faţă se exclud!).

Deşi nu sunt sigur, sper că înţelegi în ce fel bucuria sau suferinţa depind de noi înşine şi nimeni altcineva NU ESTE RESPONSABIL PENTRU ELE. Noi ne alegem valorile, conştient sau inconştient, şi nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre. (Când această idee e înţeleasă deplin, ea dă fiori pe şira spinării). Valorile selectate pun în mişcare mecanismele emoţionale tot aşa cum un vizitiu pune în mişcare caii unei trăsuri. Dacă vizitiul e TREAZ, caii ne vor trage în direcţia cea bună. Dacă e beat sau

adormit, direcţia cea bună aparţine domeniului probabilistic. Apropo, ai trecut cu bine de chestiile astea din matematică?

Noi ne alegem valorile, conştient sau inconştient, şi nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre.

4.3. Reprimarea emoţiilor

Reprimarea este un mecanism inconştient prin care accesul în conştiinţă al anumitor amintiri, gânduri sau evaluări este interzis. Deşi, într-o exprimare mai lejeră, aş putea spune că şi trăirile emoţionale sunt reprimate, DE FAPT ceea ce este reprimat se referă fie la evaluările care le dau naştere, fie la identificările categoriale (de tip cognitiv, deci) ale naturii emoţiilor.

Prin excelenţă, **emoţia este ceva ce simţi, ceva ce te mişcă** (din latinescul "movere" – a mişca). Reprimarea trăirilor emoţionale înseamnă, prin urmare, unul sau mai multe din următoarele 5 lucruri:

- ❖ reprimarea CUNOAŞTERII emoţiei pe care o simţi
- ❖ reprimarea cunoaşterii amplitudinii şi intensităţii emoţiei experimentate
- ❖ reprimarea cunoaşterii obiectului ce trezeşte emoţia
- ❖ reprimarea înţelegerii valorilor ce stau la baza răspunsului emoţional
- ❖ reprimarea conştienţei existenţei unei emoţii (pentru că nu sunt conştient de trăirea pe care o am, afirm, nonşalant, că nu simt nimic)

Exemple: Ea este muziciană şi este premiată la concursul internaţional la care participă. EL, muzician la rândul lui, se află într-o competiţie inconştientă cu ea. La auzul veştii, el afirmă că se bucură, reprimându-şi conştienţa sentimentului de invidie ("Ea a câştigat. Este mai bună ca mine. O invidiez.")

EL îşi susţine licenţa şi nu reuşeşte să promoveze examenele. EA, care l-a sprijinit tot timpul facultăţii, adesea sacrificându-se pentru el, afirmă că este "puţin dezamăgită" când, de fapt, este aproape distrusă (dar reprimă conştienţa acestui fapt).

EA află despre EL, care îi oferise numeroase dovezi de loialitate, că o înşeală de mult timp. Starea pe care o are o numeşte "tristeţe", dar ceea ce refuză să admită este sentimentul puternic de a fi manipulată şi trădată.

EA are o relaţia extraconjugală de foarte scurtă durată, de care EL nu ştie. Îşi reprimă sentimentul de vinovăţie şi declară că este iritată de faptul că soţul ei o neglijează.

În toate aceste cazuri, **CONŞTIENŢA TRĂIRILOR ESTE BLOCATĂ.** Este ca şi cum, dacă am asemăna spaţiul conştient cu ecranul unui cinematograf unde rulează un film, anumite scene pur şi simplu nu ar apărea pe ecran, datorită intervenţiei operatorului din camera de proiecţie. Anumite gânduri, idei sau trăiri nu apar în conştienţă în acelaşi fel în care anumite scene din film nu apar pe ecran. Echivalentul psihic al operatorului este mecanismul reprimării. Acest mecanism este involuntar şi e diferit de mecanismul suprimării, care este dirijat de la nivelul voinţei conştiente (de exemplu, dacă uneori îmi trece prin cap gândul că sunt un om de afaceri ratat, lupt împotriva lui şi îl îndepărtez, atribuind eşecurile mele exclusiv circumstanţelor exterioare; în cazul reprimării, acest gând nici măcar nu mai apare, deşi toate afacerile au falimentat şi sunt dator vândut).

Mecanismul reprimării este, într-un fel, încorporat în natura psihicului datorită capacităţii umane de a procesa automat informaţia, datorită caracterului selectiv al conştienţei (atât la nivel perceptiv, cât şi la nivel conceptual, stimulii şi elementele sunt discriminate şi tratate separat unele de altele, într-o manieră lineară - de la unul la altul – şi nu globală_ şi datorită existenţei gradelor de conştienţă **(CLARITATEA MENTALĂ variază pe o scală de la "foarte puternică" la "foarte slabă" .)**

Un element se poate afla în câmpul conştiinţei, dar undeva la periferie. El poate fi adus în centrul conştiinţei dacă noi DECIDEM să ne focalizăm atenţia asupra lui. De exemplu, pot avea sentimentul difuz că nu am înţeles o demonstraţie matematică şi hotărăsc să-l explorez, reluând demonstraţia şi observând cu mare atenţie unde înţeleg şi unde doar mi se pare că înţeleg. De asemenea, pot decide să nu reiau demonstraţia deoarece cred despre mine că sunt atât de

dotat pentru matematică încât e imposibil să nu înţeleg o teoremă banală.

Mecanismul reprimării este activat de comenzi sau interdicţii emise de Eu, fie din zona inconştientă a acestuia, fie din zona conştientă (suprimarea care, repetată suficient de mult, devine reprimare). Conţinuturile psihice reprimate sunt cele dureroase sau ameninţătoare.

Exemplu: EA a fost implicată în jocuri sexuale cu fratele ei atunci când erau copii. De câte ori această amintire revenea, ea se simţea vinovată. A început să o alunge din conştiinţă de câte ori apărea până când, dintr-o bună zi, n-a mai apărut. A fost uitată ca şi cum n-ar fi existat niciodată. Interdicţia apariţiei amintirii ameninţătoare în conştiinţă s-a automatizat.

În cuplu, reprimarea trăirilor emoţionale conduce la consecinţe devastatoare: dispute inconştiente pentru putere, acumularea ostilităţii, împietrire sau rigiditate emoţională, ruperea violentă a relaţiei.

Orice emoţie reprimată, prin **potenţialul ei energetic blocat**, perturbă echilibrul energetic general şi determină apariţia şi amplificarea tensiunii emoţionale în diferite zone ale psihicului. Este ca şi cum, într-un complex sistem de conducte ce asigură irigarea unei culturi, din cauza diferitelor blocaje sau fisuri, la plante nu mai ajunge cantitatea necesară de apă. Din acest motiv plantele nu se mai dezvoltă normal. În acelaşi fel, relaţia psihologică suferă şi se "ofileşte" . **Pentru ca apa (energia emoţiilor) să ajungă la suprafaţă, este nevoie de conducte de transport curate (fără reziduuri pe pereţi) şi întregi (fără scurgeri).** În plan psihologic, absenţa reziduurilor şi scurgerilor înseamnă absenţa reprimării. Evident, există şi momente când alimentarea cu apă trebuie oprită, dar aceste acţiuni sunt controlate conştient. Echivalentul lor este SUPRIMAREA temporară a exprimării anumitor gânduri sau emoţii, evaluate ca nepotrivite pentru acel moment. De exemplu, dacă la o petrecere ţi se pare că partenera ta a uitat de tine şi ceea ce simţi este o enervare vizibilă, este mai înţelept să nu-i faci imediat o "scenă" şi să-i comunici calm fie mai târziu, la petrecere (dacă o mai vezi!), fie acasă, ceea ce ai simţit. Esenţial este să suprimi temporar (iar pentru asta ai nevoie de o anumită forţă a Eului) şi nu să reprimi.

Există prin urmare o relaţie de cauzalitate directă între reprimarea trăirilor emoţionale şi distribuţiile anormale ale tensiunii emoţionale în cuplu, iar noi, oamenii, am dobândit o ciudată expertiză în eludarea ei (mai bine zis, o tratăm ca şi cum n-ar exista). Iar cele două mari modalităţi de reprimare a emoţiilor sunt următoarele:

1. Reprimarea are loc ÎNAINTE ca emoţia să fie experimentată, prin negarea valorii ce ar genera-o (în contact, evident, cu un obiect).

2. Reprimarea are loc ÎN TIMPUL/DUPĂ experienţa emoţională, prin blocarea cunoaşterii stării experimentale.

Exemple: Observându-l din copilărie pe tatăl său, EL şi-a cultivat ideea că bărbaţii sunt puternici şi curajoşi, iar femeile, slabe şi fricoase. Devenit adult, adoptă un comportament erotic de cuceritor, face numeroase victime şi evită să se angajeze serios într-o relaţie. EL îşi reprimă teama că o parteneră intimă i-ar putea descoperi punctele slabe, menţinându-şi astfel imaginea de "macho" . Totuşi, preţul plătit pentru această imagine este un gol interior tot mai insuportabil, motiv pentru care solicită o intervenţie terapeutică. Evident, unui bărbat.

EA nu o poate suferi pe sora ei, mult mai dotată intelectual, dar se comportă ca şi cum ar admira-o pentru aceste daruri. Când sora ei se căsătoreşte cu un partener pe măsură, EA pare cea mai fericită. Totuşi, când află de moartea neaşteptată a cumnatului ei şi vede durerea fără margini a surorii sale, nu simte aproape nimic. Îşi spune, minţindu-se, că durerea este prea puternică pentru a putea plânge. În realitate, ceea ce simte dar reprimă este bucuria crudă la vederea suferinţei surorii invidiate.

EA renunţă la o carieră promiţătoare deoarece EL vrea copii şi o familie clasică. După un timp în care îşi creşte cu devotament copiii, ea îşi aduce aminte de visurile neîmplinite şi talentul irosit. Dezvoltă resentimente faţă de soţul ei, pe care le reprimă. Dar tensiunea inconştientă dintre cei doi se reflectă în relaţia sexuală, care devine mecanică şi plictisitoare.

Iar dacă modalităţile de reprimare sunt cele enunţate mai sus, cele mai funeste **două erori** care le provoacă sunt:

1. EMOŢIILOR LE ESTE ATAŞAT UN CARACTER MORAL.

Cu alte cuvinte, dacă simţi atracţie sexuală pentru o altă femeie eşti, bineînţeles, un depravat (când, de fapt, ai putea fi un bărbat cu o sănătate sexuală excelentă). Sau: dacă te înfurie un bărbat care ţi se adresează ireverenţios eşti, bineînţeles, o impulsivă şi o nestăpânită (când, de fapt, ai putea fi o femeie conştientă de respectul ce-l meriţi ca fiinţă umană). Sau: dacă îi urăşti pe cei care promovează, prin mass-media, parfumurile fine (pe care soţia ta cheltuieşte sume incredibile) eşti, bineînţeles, un limitat (când, de fapt, ai putea fi un bun decodificator al manipulării prin reclame).

În cazul în care conţinutul emoţional ar constitui un criteriu moral, reprimarea ar fi, într-adevăr, înalt dezirabilă, iar consecinţele ei, desigur, dezastruoase. Din fericire, Dumnezeu nu are o inteligenţă atât de reprimată (ca să nu spun altfel). Ceea ce determină statura morală a unui om **nu este calitatea emoţiilor sale, ci CALITATEA ATITUDINILOR FAŢĂ DE EMOŢIILE SALE.** Această ultimă calitate este expresia fină a dezvoltării inteligenţei sale discriminative. Puterea de judecată şi perspectiva asupra vieţii sunt sub controlul conştient al Eului, iar omul este responsabil pentru ele. Un om nu poate fi acuzat, sub nici un motiv, pentru ceea ce simte, dar poate fi condamnat DACĂ ACŢIONEAZĂ în spiritul a ceea ce simte, provocând distrugeri în el şi în jurul lui (de exemplu, dacă, urându-şi partenera pentru că l-a trădat, o agresează sălbatic).

Poate că ţi se pare (încă) ciudat, dar este OK să experimentezi orice fel de emoţie, inclusiv cele numite, nefericit, "negative" . NU ESTE OK SĂ ACŢIONEZI ÎN BAZA LOR. DE ASEMENEA, NU ESTE OK SĂ NU ÎNCERCI SĂ LE EXPLOREZI, pentru a descoperi şi, eventual, corecta ceea ce le face să apară.

2 A RESIMŢI O EMOŢIE ESTE TOTUNA CU A ACŢIONA ÎN SENSUL EI

Un om raţional nu se încredinţează orbeşte unei emoţii sau unei dorinţe. Conduita sa adecvată constă în a le observa calm şi a

înțelege, fără a se teme sau a se simți vinovat, cât de justificate sunt. Dacă, în anumite circumstanțe, nu are timp suficient sau abilitatea necesară pentru a le înțelege complet, el poate acționa în spiritul lor, fiind însă pregătit SĂ ACCEPTE ORICE FEL DE CONSECINȚE (adică, să nu facă pe altcineva responsabil pentru o alegere care i-a aparținut: aceea de a acționa conform emoției experimentate).

Conținuturile reprimate nu dispar din psihic. Ele strică echilibrul funcțional al acestuia și revin în conștiință în cele mai variate și indirecte feluri. Semnalele cele mai clare ale reprimării trăirilor emoționale sunt prezența unor dorințe și trăiri ce par a nu avea nici o explicație ("Mă enervează ceva la El și mi-e imposibil să-mi dau seama ce, pentru că se comportă impecabil") și prezența unor contradicții între propriile dorințe, acțiuni sau răspunsuri emoționale ("Îmi vine să o șicanez, dar după ce o fac, regret imediat").

Preocuparea pentru a detecta aceste semnale este crucială pentru îndepărtarea ulterioară a blocajelor mentale specifice proceselor de reprimare. Uneori țesătura internă este atât de complexă încât e nevoie de un terapeut competent. Alteori sarcinile sunt mai simple. Indiferent însă de textura psihologică, înțelegerea ei este necesară. Cunoașterea pe care o dobândim nu conduce întotdeauna la beatitudine. Dar **ignoranța nu conduce niciodată.**

CAPITOLUL V
REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII

5.1. Eroarea judiciară

Atât în relația de cuplu, cât și în alte relații semnificative, natura umană, în mod esențial creatoare, atunci când este negată conduce la o consecință curioasă: în loc să construim și să creăm ceva pentru noi sau pentru un "altul semnificativ", construim ceva împotriva noastră: ZIDURI. Capacitatea de a iubi, alături de alte aspecte profunde ale ființei noastre, rămâne izolată în această neobișnuită închisoare emoțională de construcție proprie. Ascunși în spatele zidurilor, trăim o dublă imposibilitate: nici nu manifestăm iubirea de care suntem capabili, nici nu primi afecțiunea pe care o dorim și la care visăm.

Ți-e neclar sau te îndoiești că și tu deții expertiza în domeniul anti-construcțiilor? Iată câteva repere:

❖ Pretinzi că totul este în regulă atunci când ceva te irită sau te deranjează.

❖ Te judeci cu severitate și ești, de departe, cel mai neînduplecat critic al tău.

❖ Ai senzația că nimeni nu te cunoaște și nu te înțelege.

❖ Refuzi să ceri ajutorul atunci când, deși te-ai străduit, nu poți rezolva o problemă.

❖ Nu soliciți ceea ce dorești sau ceea ce ai nevoie din teama de a fi refuzat (nu știi să-l accepți pe Nu").

❖ Te afirmi și îți demonstrezi puterea în permanență.

❖ Îți place sau nutrești o mare afecțiune pentru cineva, dar nu exprimi aceste trăiri. Uneori pretinzi că nici nu există.

❖ Te retragi și nu mai comunici dacă ești criticat sau dezaprobat.

❖ Consacri muncii și altor tipuri de activități mult mai mult timp decât celor pe care îi iubești.

❖ Îți sancționezi partenerul fără a discuta cu el greșeala comisă.

❖ Îl suspectezi pe cel care se poartă cu tine cu multă grijă și considerație, întrebându-te ce vrea de fapt.

❖ Nu îți găsești timp pentru a le scrie sau telefona celor dragi aflați departe de tine.

❖ Te comporți cu cei care te-au rănit ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

❖ Nu îi mângâi și nu îi săruți pe cei pe care îi iubești.

Dacă nu te regăsești în nici unul din modelele comportamentale de mai sus, cred că îți pierzi vremea citind această carte. (Dar te rog să mă contactezi, ca să te pot atinge și să urlu: ESTE!)

Dacă iubirea este ceva atât de înălțător, de fundamental și gratificator, de ce o trimitem la închisoare? Răspunsul este unul singur: TEAMA! **Conștient sau inconștient, nu îi permit iubirii să înflorească în viața mea deoarece mă tem că într-o bună zi o voi pierde și atunci voi fi RĂNIT/Ă.** Asociez iubirea cu suferința și, pentru a mă proteja de ultima, mă protejez și de prima. (Deșteaptă mutare, nu-i așa?)

De unde provine această frică de iubire sau, mai exact, de pierdere a iubirii? Cu siguranță nu ne naștem cu ea. Un bebeluș are o încredere totală în iubire. O acceptă fără condiții și se bucură de ea fără să se sature. Și atunci, cine sau ce inițiază și întreține neîncrederea în iubire? Evident, toate evenimentele vieții noastre în care am oferit afecțiune și am fost criticați, pedepsiți sau respinși.

De câte ori am fost răniți și am asociat această trăire, într-un fel oarecare, cu iubirea oferită, tendința și disponibilitatea de a iubi s-au diminuat încă puțin. Când dragostea este însoțită de respingere, devalorizare, luptă, nerecunoaștere, obligație sau sacrificiu, la ce bun să mai iubești? Mai bine întărești zidurile dincolo de care iubirea este condamnată la detenție. **Inima este delicată și neștiutoare, iar misiunea minții este să o protejeze.** Prin urmare, cu cât mintea este mai puternică, cu atât detenția este mai prelungită și posibilitatea de grațiere exclusă. Mintea este asemenea unui gardian, cu atât mai aspru și greu de convins cu cât deținutul a săvârșit mai multe boacăne.

Totul este însă o mare neînțelegere. Paradoxal, deținutul nu o comis nici o infracțiune, este PUR CA LACRIMA. (Stai ușor, nu te ambala!) Între actul de a iubi și suferințe nu există nici o legătură. repet: NICI O LEGĂTURĂ! (Da, sunt conștient de ce scriu.)

Atunci când iubești, nu te aștepți să primești ceva în schimb, nu te aștepți să vină cineva să-ți spună: "Mulțumesc!" sau să te premieze. Faptul de a iubi este o binecuvântare pentru tine, chiar dacă celălalt nu îți primește iubirea. Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască. Ești asemenea unei flori fericite de șansa ca parfumul ei să se răspândească în jur. Dacă aerul sau vântul știu ceva despre asta, pentru ea contează mult mai puțin.

Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască.

PUR ȘI SIMPLU ESTE BINE ATUNCI CÂND IUBEȘTI. Problemele apar atunci când pui condiții, când te aștepți ca celălalt să se comporte într-un fel sau altul. Dacă nu îți împlinești așteptările, iubirea ta se micșorează sau dispare, iar tu te simți rănit/ă. Sesizezi legătura? **SUFERINȚA APARE NU ATUNCI CÂND IUBEȘTI, CI ATUNCI CÂND NU MAI IUBEȘTI.**

Când iubești în mod autentic, ceea ce este important este să oferi, să împarți cu celălalt, să dăruiești. Accentul cade nu pe ceea ce primești, ci pe ceea ce oferi. Atunci iubirea nu este o relație, ci o stare interioară.

Exemplu: EA îl iubește pe EL. Niciodată nu a fost mai fericită. Simte că EL este exact ce îi trebuie. Adoarme gândindu-se la EL, tânjește să fie împreună cu el și s-ar săruta la nesfârșit, dacă n-ar trebui să meargă la slujbă sau la școală. dar el începe să-i critice preferințele vestimentare: cutare bluză i se pare prea închisă la culoare. cutare fustă prea scurtă, cutare tricou, frivol. Ea se simte dezamăgită, neapreciată și se întreabă de ce trebuie să sufere din iubire.

Ce se întâmplă, de fapt, la nivel psihologic? Așteptarea ei inconștientă este ca gusturile lor să fie identice. Îi vine greu să accepte opțiunile lui diferite în materie de vestimentație și le interpreatează ca o critică. În felul acesta, o a doua așteptare este frustrată: aceea ca bărbatul iubit să nu o critice. Dubla frustrare conduce la un BLOCAJ al iubirii și exact acest blocaj este resimțit emoțional ca dureros.

Iubirea ne pune în contact cu cea mai profundă forță din noi înșine (Sinele – centrul nostru spiritual) și **slăbirea sau întreruperea**

acestui
ne desch
așteptat
dureroas

5.2.

pericole
devastat
semnale
urmărite
conștie
ele:

transfor

oglindă
motiv f
relației,
slăbit (
aproape
alte zo
alte ter
din tin
viața ta

profesi
sunt î
barom
Nu spu
răspun
Vreau
cunoaș
emoțio

singur

acestui contact este experimentată ca suferință. Contactul cu Sinele ne deschide către experiențe de o mare profunzime și intensitate și este de așteptat ca atenuarea sau blocarea acestui contact să fie fenomene dureroase.

5.2. Dispozitivele de alarmare

Cu cât iubirea este mai frecvent și mai crud osândită, cu atât pericolele ce pasc relația de cuplu sunt mai mari și mai numeroase, cel mai devastator fiind, desigur, distrugerea relației. Din fericire, există o serie de semnale ce anunță dificultățile relaționale neconștientizate. Cunoscute și urmărite, ele acționează asemenea unor **alarme ce atrag atenția Eului conștient** asupra tensiunilor și conflictelor din cuplu. Iată câteva dintre ele:

1. Nu mai există atracție sexuală. Eviți contactele sexuale sau transformi sexul într-o experiență mecanică.

Este unul dintre cele mai puternice semnale. Viața sexuală este o oglindă a relației tale emoționale, o oglindă de mare fidelitate dintr-un motiv foarte simplu: CORPUL NU ȘTIE SĂ MINTĂ. Dacă la începutul relației, funcțiile tale sexuale erau sănătoase și puternice, iar acum par a fi slăbit (iar tu încă nu ai bătut suta de ani), problemele sexuale sunt, aproape sigur, expresii simbolice ale unor tensiuni, crize sau frustrări din alte zone ale vieții de cuplu. Neputințele, insuficiențele sau conflictele din alte teritorii ale relației se manifestă în pat. Este ca și cum ceva profund din tine te-ar trage de mânecă, semnalându-ți că este ceva în neregulă în viața ta.

De aceea, toate tehnicile recomandate de psihosexologi sau de profesioniști ai amorului sunt sublime și cu totul nefolositoare dacă nu sunt însoțite de intervenții terapeutice. Excitația sexuală este un barometru minunat și de o mare precizie, indicând calitatea relației tale. Nu spun că înaintarea în vârstă nu este asociată cu o anumită diminuare a răspunsului sexual (dar nu cu absența lui!). Natura are și ea drepturile ei. Vreau doar să te fac atent la acest excepțional (și simplu!) instrument de cunoaștere: excitația sexuală ca metaforă corporală a echilibrului emoțional din cuplu.

2. Simți impulsul de a te delimita de partenerul tău, acționând singur/ă acolo unde altă dată acționați împreună.

Este ca și cum ai căuta mai mult spațiu, deoarece prezența lui a ajuns să te sufoce sau să te incomodeze. De exemplu, dacă altă dată ieșeați împreună pentru a lua masa în oraș, acum ieși cu altcineva sau nu mai ieși deloc. Dacă altă dată îl consultai înainte de o investiție, acum nu o mai faci. Dacă altă dată nu concepeai un sfârșit de săptămână fără el, acum te bucuri când lipsește. Iar dacă vă uitați împreună la un film, comentându-l aprins după aceea, acum ai deja propriul tău televizor.

3. Observi că privești tot mai des sau chiar ești atrasă de persoane de sex opus, pe care le compari cu partenerul tău.

Nu este nimic anormal să apreciezi profilul fizic, afectiv, intelectual sau spiritual al unei alte persoane decât partenerul tău, dar este alarmant să fii în căutarea acestor persoane. Ceva trebuie să-ți lipsească, ești de acord? Situația devine mult mai ușoară dacă identifici ceea ce ai nevoie și partenerul tău nu (mai) îți oferă. Și este onest, desigur, să-i comunici ceea ce ai început să cauți la alții.

4. Realizezi că nu-l poți ierta pentru anumite lucruri sau acțiuni săvârșite și te întristezi/te superi când îți amintești de ele.

Când situațiile emoționale din trecut sunt finalizate, ele se închid și nu mai reapar în conștiință decât, eventual, pentru a te informa asupra trecutului (evenimente și stări), dar fără a reactiva acele stări. Imposibilitatea de a ierta, științific numită RESENTIMENT, arată, fără greș, retragerea gradată a iubirii. În plus, când tolerezi frustrările, dar simți și ranchiuna, **furia se interiorizează** și declanșează o serie de complicații: tulburări de somn sau de alimentație, dureri de cap, afecțiuni ale pielii, impuls sexual scăzut, depresii nervoase.

5. Te gândești tot mai mult la trecut, amintindu-ți începutul fermecător al relației sau relații care au precedat-o pe cea actuală.

6. Ai fantezii sexuale cu alte persoane.

Semnalul indică ALERTĂ MAXIMĂ dacă, în timp ce consumi relația sexuală cu partenerul tău, îți imaginezi că ești în pat cu altcineva.

7. Ai un prieten sau o prietenă foarte bună, de care te simți atât de apropiat încât îi împărtășești cele mai intime gânduri și trăiri ale tale. Te simți înțeles și sprijinit într-o manieră de care ești convins că partenerul tău nu o poate atinge.

8. Critica la adresa partenerului tău a devenit mai frecventă și mai tăioasă. Într-o altă variantă, te critici și te culpabilizezi pe tine însuți/însăți.

9. Petreci majoritatea timpului liber cu alţi prieteni sau în activităţi care îl exclud pe partenerul tău.

10. Dezvolţi o formă oarecare de dependenţă (de alcool, de tutun, de jocuri de noroc, de droguri, de dulciuri)

11. Nu te mai preocupă felul cum arăţi. Neglijezi igiena personală. Te îmbraci neatrăgător şi colecţionezi cu pasiune kilograme de ţesut adipos.

12. Nu îţi mai mângâi partenerul cu afecţiune sau eşti inertă şi apatică dacă el are iniţiativă. Uiţi să-l mai îmbrăţişezi.

13. Nu îl mai lauzi şi nu îi mai apreciezi părţile pozitive.

14. Eviţi să comunici într-o manieră deschisă. Nu îl mai faci părtaş la evantaiul emoţiilor, gândurilor, dorinţelor sau atitudinilor tale.

15. Petreci tot mai mult timp la servici, încărcându-ţi deliberat programul de muncă.

16. Nu mai ai iniţiative de petrecere a timpului într-o manieră romantică şi respingi propunerile lui, invocând diferite motive.

17. Nu îl/o asculţi atunci când îţi vorbeşte sau simulezi interesul.

18. Refuzi să îi acorzi sprijinul atunci când te solicită, sub diferite pretexte, sau renunţi să apelezi la el, anticipând refuzul.

19. Te plângi altora pentru relaţia voastră şi îl prezinţi într-o lumină negativă.

5.3. Lecţiile obligatorii ale temniţei emoţionale

Nu e prea grozav să fii închis. Primul lucru pe care îl descoperi este că există ziduri şi gratii. Al doilea este un simţ acut al separării de lumea exterioară.

Din punct de vedere afectiv, **separarea este acea stare de blocare parţială sau completă a curgerii experienţei emoţionale către celălalt.** Separarea presupune a anumită distanţă de lumea din jur şi ceva care să bareze sau să împiedice libera circulaţie a gândurilor şi trăirilor între tine şi cei ce te înconjoară. Cei mai mulţi dintre noi suntem specialişti de prestigiu în separare, instruiţi cu devotament de părinţi, şcoală, media şi alte instituţii sociale antrenate în procesul istoric de a face din separarea emoţională o dimensiune cronică a condiţiei umane.

Exemple: EL vine târziu acasă şi primele cuvinte pe care EA i le adresează sunt: "Cum poţi să vii aşa de târziu? Nici măcar nu te-ai obosit

să-mi telefonezi." El lucrase la un proiect dificil şi nu avusese nici un moment de respiro. Se simte criticat pe nedrept. Traduce mesajul ei ca: "Eşti un iresponsabil. Eu n-aş întârzia niciodată atât fără să te anunţ printr-un telefon. Sunt mai bună decât tine." Dintr-o dată, ea îi pare la kilometri distanţă. Devine tăcut şi tot ce doreşte e să se culce cât mai repede.

EA ar vrea să meargă în weekend undeva la munte, dar EL preferă să meargă singur la părinţii lui. La întoarcere, îi explică: "Aveam nevoie de puţină singurătate. Una peste alta, n-au fost decât două zile. Ce mare lucru?" Ea se simte lezată şi abandonată şi i se pare că prea puţin contează pentru el. Interpretează mesajul lui astfel: "Eşti o femeie pretenţioasă. Voi face întotdeauna ce vreau. Nu-mi pasă de sentimentele tale." Ea pleacă în bucătărie şi devorează în viteză o cutie de ciocolată."

EL o invită la o petrecere când EA ar vrea să se odihnească. Acceptă totuşi. O dată ajunsă, începe imediat să critice în sinea ei pe toată lumea: "Femeia aceea e indecent îmbrăcată. Bărbatul acela face glume vulgare. Copiii gazdei sunt obraznici şi răsfăţaţi." Este dezamăgită de partenerul ei şi prietenii lui şi se simte tot mai tristă. Deşi ar putea să plece, alege să rămână şi să se simtă mizerabil.

Opusul separării este contactul sau conexiunea. A fi în contact cu celălalt înseamnă a-i permite experienţei subiective să curgă fără cenzuri sau distorsiuni spre universul celuilalt. A fi conectat la celălalt este o legătură conştient percepută şi acceptată, o atingere psihologică liber consimţită între miezurile a două fiinţe umane. Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

Abilitatea de a stabili şi a menţine contactul nu poate fi stăpânită cu uşurinţă, mai ales dacă ai devenit un expert în separare. Ea se dezvoltă prin exerciţiu şi este intricată altor abilităţi, nici una dintre ele predate sau practicate la şcoală sau în alte instituţii presupuse ca generând o cultură superioară.

Închisorile emoţionale au meritul, totuşi, (dacă nu e prea târziu) de a ne trezi gustul şi nevoia contactului. Ele ne administrează lecţii obligatorii, temporar dureroase, dar utile şi binefăcătoare pe termen lung.

5.4. Diferenţa dintre nevoie şi dependenţă

O foarte apreciată şi catastrofală filosofie în lumea zilelor noastre este cea potrivit căreia este preferabil să nu ai nevoi psihologice. Într-o societate competitivă, autosuficienţa este valorizată. A avea nevoie de afecţiune, de recunoaştere, de iubire sau suport emoţional este mai degrabă un dezavantaj. Este în regulă să ai dorinţe şi să vrei ceva, dar e ceva fundamental greşit în faptul de a avea nevoie de ceva. "Nevoia" este ceva murdar, care te transformă într-o persoană handicapată, slabă, dependentă, predispusă la angoasa neîmplinirii nevoii.

Împărtăşeşti această filosofie? Dacă răspunsul este pozitiv, am câteva noutăţi pentru tine. **A avea nevoi psihologice este totuna cu A FI UMAN.** Când îţi negi nevoile, te autofalsifici, vrei să pari altceva decât eşti şi te rupi de una dintre cele mai delicate şi vulnerabile părţi ale tale. De câte ori spui "Eu nu am nevoie de nimeni. Eu deţin controlul.", mai adaugi o cărămidă la zidurile din jurul tău, ziduri ce devin tot mai impenetrabile sau greu de dărâmat.

Pe de altă parte, când recunoşti că ai nevoie de partenerul, părinţii sau prietenii tăi, le oferi ocazia să se simtă recunoscuţi şi apreciaţi. Invers, când cineva realizează că nu ai nevoie de el şi nu-i valorizezi prezenţa, se simte, ca să zic aşa, într-o elegantă limbă străină, "like shit".

Cât de conştient eşti de nevoile tale? Dacă ai face o listă cu toţi oamenii importanţi pentru tine, **ai putea spune ce nevoi psihologice îţi satisfac?** Mai departe, te-ai aventura să-ţi exprimi recunoştinţa pentru prezenţa lor în viaţa ta? (Ei, ce simţi când citeşti aceste provocări? Simţi nevoia să închizi cartea?)

Este tragic, dar adesea înţelegem ce nevoie ne satisfăcea o anumită persoană abia când aceasta dispare din viaţa noastră, plecând sau murind. Abia atunci recunoaştem cât de mare nevoie aveam de ea. Prin urmare, grăbeşte-te! Timpul de a le spune celor dragi că îi iubeşti şi ai nevoie de ei este ACUM, când ei sunt încă vii, aproape şi capabili să aprecieze ceea ce le comunici.

Nevoile suprimate sau reprimate distrug capacitatea de a trăi o relaţie pasionantă. Altfel, cum ai putea să trăieşti entuziast împreună cu cineva de care simţi că nu ai nevoie? Nevoile şi caracterul însufleţit şi captivant al unei relaţii sunt intim legate. Relaţia devine o splendidă

aventură punctată şi de momente de insecuritate dar şi de împlinire şi trăiri excepţionale.

În grupurile de terapie ca şi în viaţa de zi cu zi oamenii cu cele mai frustrate nevoi de a iubi şi a fi iubiţi pot fi cu uşurinţă recunoscuţi după aparenţa lor de persoane insensibile, dure, puternice. Aceşti oameni au o nevoie disperată de control şi par să nu aibă nevoie de nimeni. Când îţi dau voie, poţi descoperi îngropată prin cine ştie ce cotlon o inimă vulnerabilă, însetată de afecţiune.

Ce diferenţă există totuşi între nevoie şi dependenţă? Dacă am nevoie de cineva, nu înseamnă automat că depind de acel cineva? Pare logic să răspund "Da", din moment ce, dacă acel cineva nu mai există nevoia mea rămâne nesatisfăcută.

E timpul să intrăm din nou în zona subtilităţilor psihologice. Am nevoie să fiu iubit şi partenera mea mă iubeşte. (Ce bine!) Dependenţa pare clară. Eu depind de ea deoarece ea îmi satisface nevoia de a fi iubit. Ea mă face să fiu fericit.

GREŞIT! Eu am nevoie de ea, într-adevăr, dar nu depind de ea pentru a crea fericire în viaţa mea. DEPIND DOAR DE MINE ÎNSUMI. Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele. Depinde de mine să întreţin şi să dezvolt o relaţie plină de iubire în care nevoile mele fundamentale să fie satisfăcute. Dacă partenera mea nu o poate face, eu sunt SINGURUL responsabil pentru a găsi o persoană mai aptă.

Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele.

Este posibil astfel să am nevoie de cineva şi să rămân o persoană independentă, care nu a renunţat la puterea personală în favoarea alteia. Dacă persoana spre care m-am orientat nu-mi satisface nevoile, inteligenţa îmi permite să mă orientez spre cineva mai potrivit. Şi nimeni altcineva în afară de mine nu este responsabil pentru procesul căutării şi identificării ei.

Acesta este modul în care NEVOIA ŞI RESPONSABILITATEA SUNT LEGATE. A avea nevoie de altcineva este OK. **Nu este OK să abdici de la responsabilitatea ta pentru satisfacerea acestei nevoi.** Este ca şi cum ai avea nevoie de apă minerală cu conţin ridicat de magneziu. Vei fi satisfăcut când vei putea să o bei, dar îţi revine responsabilitatea de a cerceta mai multe izvoare

pentru a o găsi. Dacă un izvor nu te mulţumeşte, este responsabilitatea ta SĂ CAUŢI ALTUL. Aceasta înseamnă **SĂ AI NEVOIE DE ALŢII, DAR SĂ DEPINZI DE TINE ÎNSUŢI.**

În concluzie, îţi păstrezi nealterată puterea personală nu pentru că nu mai ai nevoi, ci pentru că:

1. admiţi că ai nevoi
2. te angajezi să acţionezi pentru a le satisface
3. îţi reprezinţi şi cauţi modalităţi de a le satisface

În ce priveşte diferenţa dintre nevoie şi dorinţă, ea este mult mai clară. Nevoia este un motivator mult mai puternic. Nevoia te impulsionează, te împinge să acţionezi ACUM, pe când dorinţa îţi lasă mai mult timp la dispoziţie. NEVOIA NU TOLEREAZĂ TRECEREA TIMPULUI! Exemplul cel mai ilustrativ aparţine desigur nevoilor asociate aparatului excretor.

Nevoile sunt vitale pentru organism. Gratificarea lor asigură supravieţuirea şi dezvoltarea organismului. Dorinţele, în schimb, nu sunt vitale. Ele pot fi amânate fără ca organismul ca întreg să sufere. Dacă doreşti o casă cu două niveluri şi opt camere pentru a te putea desfăşura, nu vei fi distrus dacă vei locui toată viaţa într-un apartament cu trei camere. dar dacă ai nevoie de o casă pentru că e iarnă şi nu poţi dormi sub cerul liber, te vei mulţumi cu cea mai prăpădită coşmelie.

Când nevoia de a iubi şi a fi iubit este reprimată sau nerecunoscută, nu-ţi rămân decât singurătatea şi izolarea emoţională. Puterea de a iubi este captivă în spatele zidurilor ridicate din teama de a fi respins. Nu ştiu dacă există un sacrificiu stupid mai mare. Autoîmpiedicându-te să iubeşti, îţi refuzi posibilitatea unei vieţi emoţionale spontane, apte să-ţi atragă atenţia asupra aspectelor problematice ale fiinţei tale.

NU POŢI VINDECA CEEA CE NU SIMŢI!

Dimpotrivă, dacă alegi să iubeşti, nu ai nimic de pierdut. Demolând zidurile închisorii, devii disponibil pentru contactul cu toate trăirile tale. Poţi fi cunoscut şi iubit mai uşor de ceilalţi. **Şi, nu în ultimul rând, spiritul tău se poate revela pentru a-şi exprima geniul şi frumuseţea.**

CAPITOLUL VI
ISPITA ŞI PRIMEJDIILE DEPENDENŢEI

EA: " La început era romantic dar acum pare complet dezinteresat. Când mă plâng îmi spune că aşa este el şi nu are cum să se schimbe. Parcă înnebunesc încetul cu încetul. Şi cu toate că mă simt îngrozitor, nu pot să-l părăsesc. Nici să mă gândesc serios la această alternativă nu pot."

EL: " Nu ştiu cum se întâmplă dar ajungem să ne certăm din orice, chiar şi din lucruri mărunte. Relaţia noastră este o bătălie continuă. Singurul lucru asupra căruia suntem de acord este că ne-ar fi mult mai bine despărţiţi. Totuşi nu mă pot despărţi de ea."

EA: " Nu-l mai iubesc de mult. L-aş părăsi chiar acum, dar avem atât de multe lucruri în comun: copiii, casa, afacerea, amintirile. Dacă într-o zi n-ar mai veni acasă cred că m-aş bucura. Pe de altă parte, o viaţă fără el nu-mi pot imagina."

EL: " Adevărul e că n-o iubesc suficient pentru a ne căsători dar nici nu-mi vine să rup legătura noastră. Nu ştiu dacă o altă femeie m-ar accepta şi asta mă sperie al dracului de mult. Ea cel puţin este acolo şi îi pasă de mine. Ştiu că este cineva care-mi pregăteşte micul dejun sau care mă întreabă cum a fost la servici. E mai bine decât nimic."

6.1. Dulce – otrăvitor

Se numeşte DEPENDENŢĂ. Seamănă cu dependenţa de alcool, de droguri sau de tutun. Nu ştiu care din ele este mai rea. Ceea ce ştiu sigur este că nu substanţa (alcoolul, drogul, tutunul) sau persoana sunt vinovate pentru dependenţă. **Responsabilitatea pentru dependenţă îi revine în totalitate celui DEPENDENT.**

A rămâne într-o relaţie toxică este o ameninţare la adresa sănătăţii tale. Poate că ai încercat să o ameliorezi, să o modifici, să o transformi. N-a mers. Eşti demoralizat. Ştii că eforturile tale sunt inutile. Cu toate acestea, nu eşti capabil sau capabilă să pleci. Nu poţi pune punct deşi gândirea sănătoasă (a ta, a prietenilor tăi) te obligă să o faci.

Este ca și cum relația ar fi o închisoare la care tu ai fost condamnat, fără să ți se spună pentru cât timp.

Terapeutul îți arată ușa deschisă iar tu susții că este închisă. Alteori admiți că este deschisă, faci un pas afară și apoi te întorci repejor înăuntru. Alteori te oprești pur și simplu în prag și rămâi nemișcat acolo. Ceva din tine îți spune că nu poți trăi în felul acesta și totuși continui să trăiești astfel. Dacă perspectiva ușii deschise îți dă fiori, o închizi sau o zidești, după caz. Dacă ești o persoană mai originală începi să decorezi închisoarea, o faci mai prietenoasă. Dar înăuntrul tău știi deja că vei muri într-un colț al acestei celule.

Motivele invocate în sprijinul dependenței se plasează într-un registru larg, de la cele vădit iraționale sau prostești până la cele mai raționale (în aparență). Trucurile la care noi, oamenii, recurgem pentru a ne înșela pe noi înșine depășesc orice închipuire.

- Este foarte rece cu mine. Dar eu știu că în spatele acestei răceli este o mare sensibilitate. Nu știe însă să o arate. Simt că eu îl pot ajuta.
- Dacă o părăsesc nu voi mai întâlni pe nimeni niciodată.
- Poate că dragostea nu este atât de importantă. Poate că așa li se întâmplă tuturor.
- M-aș simți foarte vinovată dacă l-aș părăsi. A făcut atâtea pentru mine, nu merită una ca asta.
- Știu că pare sadic și insensibil. Mă gândesc însă că poate sunt eu prea sensibilă și aștept prea multe de la el.
- Cine altcineva m-ar putea dori pe mine?
- Toate conflictele și luptele noastre arată, de fapt, cât de mult ne iubim și cât de intensă e relația noastră.
- El îmi spune că nu mă mai iubește dar eu nu-l cred. Dragostea nu poate dispărea așa, într-o bună zi. M-a iubit odată și sunt sigură că mă iubește și acum.
- Uneori ne este atât de bine unul cu altul încât nu cred că va fi atât de idiot încât să rămână cu actuala lui soție.
- Mă tratează ca pe o cârpă, ca pe un preș. Dar îl iubesc, ce să fac? Iubirea îmi dă putere să îndur. De fapt, cred că asta e adevărata iubire.

Cunoști și tu replicile astea? Poate le-ai auzit undeva în jur, poate le-ai citit sau le-ai văzut în filme (ei, nu neapărat în telenovele) sau poate le rostești chiar tu. Dacă le folosești, te-aș întreba: CE VREI SĂ PROTEJEZI? DE CINE TE TEMI? Care sunt trăirile și credințele

care sfidează logica și judecata sănătoasă într-o asemenea măsură încât nu mai știi ce este bine și ce este rău pentru tine?

6.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență

Într-o relație de dependență poate exista, paradoxal, multă dragoste, dăruire și angajament. Ceea ce o face nesănătoasă este **caracterul COMPULSIV** al acestora. Cu alte cuvinte, într-o relație de dependență, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană. Această NEVOIE COMPULSIVĂ limitează drastic libertatea de a alege și transformă un om într-un sclav. Ca și alcoolicul sau dependentul de drog, el este atras irezistibil de ceva, chiar dacă știe că acel ceva îi face rău. Un imperativ necunoscut îi cere să rămână într-o astfel de relație, cu orice risc.

Într-o relație de dependență, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană.

O altă caracteristică a relației de dependență este PANICA. Dependenții de drog experimentează această teamă când proviziile sunt pe terminate, marii fumători când se află într-un loc în care fumatul e interzis iar cei dependenți de o persoană atunci când se gândesc la terminarea relației. Dependentul ridică receptorul pentru a-și comunica hotărârea și închide fulgerător la primul apel. Pregătește un discurs despre beneficiile separării pe care îl uită instantaneu în clipa întâlnirii. Afirmă că vrea să discute despre ceva important și discută despre un nou proiect comun.

Al treilea semn este AGONIA pe care o trăiește acela sau aceea care a încheiat o relație de dependență. Durerea fizică (de stomac, de cap, de piept), perturbările somnului (unii nu mai pot adormi, alții ar dormi toată ziua), plânsul prelungit, iritabilitatea excesivă și sentimentul că totul s-a sfârșit, pentru totdeauna, sunt printre indicii devastării emoționale. Dorința e uneori atât de puternică încât dependentul (de relație, de alcool, de drog) revine la sursa dependenței sale.

Al patrulea semn şi, de altfel, singurul pozitiv din această serie, este **sentimentul de UŞURARE sau chiar de TRIUMF ce urmează perioadei de suferinţă.** Prin intensitatea lui, el diferă sensibil de tristeţea şi acceptarea blândă asociate cu pierderea unui partener într-o relaţie de non-dependenţă.

Similaritatea esenţială a tuturor dependenţilor, indiferent de natura dependenţei (substanţă/persoană), este sentimentul de a fi cumva pierdut, incomplet sau gol în absenţa legăturii cu cineva sau ceva. Acest **cineva sau ceva devine centrul existenţei persoanei dependente** şi totul ar fi O.K. dacă acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru şi armonie în viaţa individului.

Din păcate, este exact pe dos. Dependentul ajunge la disperare dacă pierde contactul cu acest cineva (în cazul relaţiei) şi este dispus chiar să-şi lezeze integritatea (fizică sau psihică) pentru a menţine acest contact.

6.3. Examenul de capacitate

În orice relaţie există, într-un fel, un anumit tip de dependenţă. În sine, aceasta nu este rea ci, dimpotrivă, aduce forţă, intensitate şi savoare relaţiei. **A stabili o legătură puternică, solidă cu cineva este un semn de maturitate şi sănătate mentală.** Nevroticul este cel care eşuează constant în a stabili o astfel de legătură. Cel care se izolează sau nu poate trăi împreună cu cineva, într-un cuplu, nu este nici pe de parte "perfect" sau auto-suficient. La marea şcoală a vieţii, el/ea escaladează încă treptele gimnaziului. (Dacă te irită foarte tare această ultimă afirmaţie, fii cu mare băgare de seamă! S-ar putea să fie chiar cazul tău).

O relaţie robustă cu cineva ne pune în contact cu ceea ce este mai bun înăuntrul nostru. O relaţie toxică, pe de altă parte, antrenează exact acele elemente care se opun unei libertăţi superioare: **libertatea de a-ţi manifesta cele mai valoroase părţi ale tale, libertatea de a te dărui celuilalt fără a te simţi obligat să faci asta, libertatea de a alege să stai sau să pleci.** Toate aceste libertăţi sunt diminuate sau anulate de constrângerile dependenţei. Acesta este, în fapt, unul din cele mai clare criterii pe baza căruia poţi identifica o dependenţă: DEPENDENŢA CONSTRÂNGE!

DEPENDENŢA CONSTRÂNGE!

Poţi înţelege mai uşor dacă te afli într-o relaţie generată de preferinţe sau de dependenţă dacă eşti atent la următoarele semne:

1. Cauţi sau inventezi motive pentru a rămâne şi a contrabalansa aspectele profund nesatisfăcătoare ale relaţiei.
2. Deşi propria ta gândire obiectivă (sau a altora) îţi spune că relaţia nu evoluează şi nu te poţi aştepta la nimic bun, nu întreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.
3. Te cuprinde frica şi chiar teroarea când te gândeşti să pui punct relaţiei.
4. Când, în sfârşit, te hotărăşti să acţionezi, eşti copleşit de tot felul de simptome, care dispar prin reluarea contactului.
5. După ce relaţia s-a terminat cu adevărat, te simţi singur şi aproape pierdut în lumea aceasta mare şi ostilă.

Dacă distingi aceste semne în propria ta relaţie, poţi fi sigur că vulnerabilităţile personalităţii tale au dobândit o asemenea dimensiune încât capacitatea de a te mişca spontan şi liber prin viaţă s-a alterat sau distrus. Însă ireparabilul nu s-a produs. Poţi admite că eşti un dependent. Dacă ai o părere foarte bună despre tine, asta o să te doară un pic. Dar fără acest prim şi necesar pas, orice transformare sau vindecare e imposibilă. Este ca şi cum te-ai afla într-o prăpastie şi ai înceta să pretinzi că eşti pe vârful muntelui. Noua atitudine îţi va permite să priveşti de jos în sus şi, eventual, să găseşti o cale de salvare.

6.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenţei

Dependenţa nu apare din senin, ca o ploaie de vară. Dimpotrivă, este o dezvoltare logică şi comprehensibilă a biografiei umane. O astfel de înţelegere ne ajută să o privim cu mai multă compasiune şi să nu o condamnăm ca pe o slăbiciune umilitoare. Mai mult, înţelegând despre ce este vorba avem şanse mai mari să o înfruntăm cu succes, asimilând lecţia ei amară şi devenind, de ce nu, puţin mai înţelepţi.

Cele mai uşor observabile rădăcini sunt consideraţiile de ordin practic. Ce se va întâmpla cu copiii noştri? Cum vom împărţi mobila? Dar pisica? Ce vor spune colegii? Ce vor spune prietenii? Cine o să-mi

pericolelor sau provocărilor ei, recompensându-l pentru ... curajul separării de figura maternă.

Ar putea suna ciudat dar misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL. Şi fără a face paradă de subtilitate, menţionez că în misiunea tatălui intră şi sarcina de a sprijini şi reconforta copilul din mamă (în limbajul analizei tranzacţionale, Eul Copil al mamei), în timpul presiunii anxiogene a separării.

Misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL.

Nu ştiu câţi taţi se achită onorabil de această responsabilitate. Unii nici măcar nu o recunosc şi lasă toate problemele de creştere a copilului în slujba mamei. Unii bărbaţi sunt prea centraţi pe ei înşişi (profesie, carieră, prestigiu, preocupări extra-familiale) sau prea puţin disponibili emoţional pentru a ajuta mama şi copilul să se distanţeze, astfel încât copilul să dobândească o identitate clară, stabilă, sănătoasă. Alţi bărbaţi sunt prea pretenţioşi, agresivi sau brutali, "alungând" copilul înapoi în braţele mamei.

Referindu-se la importanţa delimitării teritoriilor psihologice ale mamei şi copilului, faimosul terapeut Winnicott vorbea despre funcţia mamei în "spulberarea iluziilor copilului" ("International Journal of Psychoanalysis", 1953). Mama trebuie să-i distrugă iluzia fuziunii într-o singură entitate, împingându-l astfel spre o identitate umană proprie. Fără desprinderea din această "magmă originară" şi diferenţierea de mamă, **eul copilului nu ar putea căpăta formă.** Dorinţa de a retrăi această stare extatică nu ne părăseşte niciodată. Când natura ei regresivă este stăpânită, aceeaşi dorinţă devine unul din motoarele evoluţiei spirituale.

De asemenea, **nevoile reziduale de ataşament, ca şi, în celălalt caz, nostalgia supra-satisfacerii lor, persistă şi ele.** Aceste fantezii, dorinţe sau tentative se exprimă în diferitele forme de DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ. Iar formulele verbale de recunoaştere sunt de genul:

Fără ea, viaţa mea nu are nici un sens. Nu pot fi fericit fără ea.

Când mă îmbrăţişează mă simt, în sfârşit, în siguranţă. Nu aş rezista fără el.

Dacă nevoile de ataşament sunt atât de puternice încât îţi controlează judecata şi acţiunile, ceva perturbator trebuie să se fi întâmplat în procesul complicat de separare din relaţia simbiotică sau fuzională cu mama ta. Aici pot specula: Poate mama a răspuns propriilor nevoi de ataşament, nesatisfăcute când ea însăşi era copil. Fără să vrea, ţi-a menţinut astfel iluzia unităţii, mult timp după ce deveniseşi capabil să înfrunţi mai bine realitatea.

Poate s-a opus inconştient nevoilor tale de diferenţiere şi construire a identităţii, deoarece se simţea ameninţată de noua ta independenţă. De exemplu, nu putea suporta ideea că te poţi deplasa singur (deci poţi ajunge-n locuri periculoase) şi atunci te consemna, ca pe un posibil delincvent, în pătuţ (te condamna la "domiciliu forţat").

Sau, dimpotrivă, a întrerupt prematur legătura cu tine (sau nu a aprofundat-o suficient) astfel încât nevoia ta de simbioză, absolut firească (întrucât nu erai pregătit pentru contactul cu lumea) a rămas negratificată. Fuziunea pe care o cauţi acum compulsiv, ca adult, este, de fapt, o satisfacere tardivă a unei nevoi infantile. Efectul pervers al acestei pseudo-gratificări este că **îţi dezvoltă un nou ataşament, faţă de mama de substituţie (reprezentată de iubita sau iubitul tău actual).**

Recapitulând, ataşamentul excesiv sau nevrotic faţă de o persoană (fie bărbat, fie femeie) este generat de doi factori: o situaţie nefinalizată din primii unu-doi ani de viaţă (nevoia nerezolvată optim de unitate cu mama) şi/sau o situaţie nefinalizată din următorii ani de viaţă (iubirea insuficientă sau perturbatoare a figurilor parentale, tradusă într-un suport inadecvat al eforturilor copilului în direcţia separării şi autonomiei). Dependenţa din prezent este alimentată de credinţa primejdioasă că mama sau tata de la care ai aşteptat să te facă să te simţi bine, protejat şi puternic există în partenera sau partenerul tău actual. Faptul că încerci acum, printr-un comportament compulsiv, să obţii de la o persoană percepută ca specială (pentru că îţi evocă o persoană

specială din copilărie: mama/tata), o satisfacție pe care n-ai avut-o la timpul potrivit, arată că ești dependent.

Iar eu am un chef nebun să-ți distrug această fantasmă: iubirea pe care pretinzi că o experimentezi nu este o iubire reală. Mai degrabă decât un pas înainte, este un pas înapoi. Ideile că viitorul alături de el/ea va fi perfect luminos și că toate lucrurile sunt posibile pentru voi sunt iluzii. Trăirea pe care o ai este de aceeași natură cu trăirea unui copilaș de un an, care se crede regele lumii. Ambele tipuri de omnipotență sunt ireale.

Trăirea de unitate cu o altă persoană este pozitivă și favorabilă evoluției **câtă vreme nu ajunge SĂ CONTROLEZE RELAȚIA,** perturbând echilibrul emoțional. Când ea derivă dintr-o nevoie reziduală de atașament, relația devine mult mai greu de desfăcut, asemenea unor sfori care sunt înnodate din nou și din nou, până când devin atât de întrepătrunse încât singura soluție este să iei un cuțit și să le tai cu luciditatea unui chirurg. A tăia în carnea vie a atașamentului distructiv e dureros pe moment dar dătător de speranțe pe termen lung. Iar încrederea în sine și capacitatea de a alege conștient sunt printre cele mai probabile roade.

6.5. Nu pot să trăiesc fără tine

Ai simțit în raport cu cineva așa ceva? Dacă răspunsul tău este "Nu", îmi permit să cred fie că glumești, fie că nu prea ți-ai bătut capul cu psihologia. Când erai bebeluș era unul dintre cele mai prezente sentimente iar faptul acesta s-a înscris adânc în neuronii și sinapsele tale. Acum îți poți purta singur de grijă, măcar în ceea ce privește nevoile fundamentale (adăpost, hrană, apă, curățenie, sexualitate). Din punct de vedere biologic, îți ești auto-suficient. Felicitări! Dar din punct de vedere psihologic?

Într-o relație de dependență, continuarea sau întreruperea ei este experimentată ca o chestiune de viață și de moarte, exact ca în copilărie. Fiecare nou-născut caută, în mod natural, stimuli pozitivi: să fie atins, să aibă lapte cald, să fie mângâiat cu delicatețe, să fie legănat. Dacă acești stimuli pozitivi lipsesc, el este dispus să accepte și stimuli negativi: contactul fizic, privirea, sunetele, pot fi și neplăcute. Dacă este

lipsit de stimuli, nou-născutul le pretinde urlând, plângând sau încercând să se stimuleze singur: își suge degetul mare, se leagănă, se lovește.

Pentru el, contactul este o chestiune de viață și de moarte. Raporturile sale profunde și globale cu figura maternă sunt întemeiate pe contact. Plânsul unui nou-născut îl determină pe adultul sănătos să-l mângâie, să-l ia în brațe, să-l liniștească într-un fel anume. Adesea, exact acest plâns este doar o cerere, adresată în singurul limbaj cunoscut de copil: "Vreau să știu că ești aici și că ești aici pentru mine" . Copilul nu poate supraviețui dacă cineva nu este acolo pentru el.

O relație de dependență activează astfel de trăiri primitive. Absențele ocazionale ale unui părinte (și mai ales mama, la început) fie fizice, fie emoționale, pot fi înregistrate ca traumatizante de copil. El devine mai vulnerabil la o trăire de tipul "Nu pot exista fără tine" . Iar marele paradox este că intensitatea extraordinară a fricii nu se modifică în nici un fel, oricare ar fi rolul tău: ești cel care pleacă sau ești cel părăsit.

În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie. Trăirile tale prezente sunt asemenea unui mesaj "îmbuteliat" într-o sticlă, aruncată în oceanul copilăriei tale. După ce a plutit la întâmplare pe valurile psihicului inconștient, a ajuns, în sfârșit, la țărm, adică în spațiul conștient al ființei tale. Mesajul este despre un copil, în ale cărui circumstanțe de viață s-a ivit ceva neașteptat: mama a plecat pentru un timp/pentru totdeauna sau a început să se ocupe și de altcineva, apărut nu se știe cum (fratele/sora ta). Poate tu ai fost bolnav și a fost necesar să fii spitalizat.

În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie.

Dar indiferent de caracterul specific al circumstanțelor, s-a întâmplat ceva cu nevoia ta de o altă persoană care să te ajute să supraviețuiești. Ar fi interesant să-ți aduci aminte. Îi poți întreba pe cei apropiați sau poți evoca o stare puternică de atunci. Cum spunea cineva: "Nu îmi pot aminti nimic concret dar mi-a rămas sentimentul că mama era foarte nervoasă și m-ar fi putut lovi în orice clipă. Mă îngrozea ideea că m-ar putea omorî în bătaie" .

În terapie, când amintirile sunt mai clare, îl invit pe client să comunice cu copilul, din noua lui poziţie de adult. Rostul intervenţiei este **să unifice cele două părţi ale personalităţii într-un întreg, un întreg care să îmbine creator aspectele pozitive ale copilului (sensibilitatea, receptivitatea, spontaneitatea) cu logica obiectivă şi realistă a adultului.**

Exemplu: El se teme că nu va putea supravieţui (în sens psihologic) fără EA. Îşi aminteşte cum, pe la doi ani, s-a trezit brusc într-o dimineaţă iar bunica lui nu era acolo (fusese chemată urgent de o vecină). Deşi bunica lipsise doar 15 minute pentru copil aceasta a fost o veşnicie. A avut sentimentul că bunica a plecat pentru totdeauna şi el va muri. În jurul trăirilor puternice din acele momente s-a ţesut şi întărit dependenţa de o figură maternă, tradusă cu fidelitate în raporturile actuale cu soţia lui.

El îi vorbeşte copilului: "Nu te teme, amice. Nu mai eşti un puradel. Îţi poţi purta singur de grijă. Şi dacă ea pleacă, mai scoţi şi tu nasul pe afară. Ştii câte femei frumoase umblă libere pe stradă?

6.6. Un intermezzo cu John Bowlby

Există unii terapeuţi care descriu legăturile erotico-afective numai în termenii negativi ai dependenţei şi pentru care dragostea este o mişcare de regresie a fiinţei spre un stadiu infantil. Astfel de teorii, deşi conţin un anumit adevăr, par a reduce iubirea la sexualitate sau la o formă specială de boală.

Spre opt-nouă luni, când i se dezvoltă capacitatea de a distinge persoanele care îl înconjoară, copilul pune bazele primei lui iubiri, recunoscând în mamă (sau o altă figură semnificativă ce joacă rol de mamă) sursa de siguranţă şi mângâiere pe care o echivalează cu viaţa. Din acest punct de vedere, vorba populară **"Prima dragoste nu se uită"** este adevărată, cu amendamentul că nu se referă la adolescenţă sau tinereţe ci la copilăria cea mai fragedă.

După ce devine capabil să-i recunoască pe cei dragi, copilul se angrenează în activităţi exploratoare. Dar mişcarea lui nu este lipsită de căderi şi prăbuşiri terifiante, de alunecări şi dezorientare care îi măresc nevoia de mângâieri încurajatoare, de natură a-i confirma individualitatea în formare. Îmbrăţişat şi securizat de braţele mamei, simţindu-i sprijinul şi mângâierile, copilul dobândeşte, treptat, conştiinţa de sine. Când se îndepărtează prea mult, când este obosit sau bolnav, când se loveşte sau se sperie de ceva necunoscut, copilul inspiră oxigenul psihologic reprezentat de contactul reconfortant cu mama sa. Din dansul acestui contact fizic şi emoţional se naşte ATAŞAREA.

Psihanalistul englez John Bowlby a definit acest tip de legătură drept "comportament de ataşare" . Formarea legăturii a fost descrisă ca îndrăgostire, consolidarea ei ca amor iar sfârşitul ei ca doliu. Alte emoţii puternice asociate comportamentului de ataşare sunt îngrijorarea (când legătura e ameninţată de ceva, când planează posibilitatea pierderii) şi durerea psihologică (când legătura e ruptă). Prelungirea legăturii fără perceperea unui pericol este resimţită ca un izvor binefăcător şi securizant iar crearea unei legături noi ca un izvor de bucurie.

John Bowlby a observat cu atenţie copii până la trei ani, despărţiţi de mame din cauza bolii şi internaţi pentru perioade variabile în spitale sau clinici de pediatrie.

Prima reacţie a copilului este PROTESTUL. El plânge, urlă, ţipă, caută neobosit o persoană anume (figura maternă de care e ataşat) şi respinge orice încercare de consolare venită de la alte persoane. Mesajul transmis este: "Nu mă interesează decât ea."

Reacţia următoare este DISPERAREA: o stare profundă de tristeţe pe un fond de pasivitate comportamentală. Noul mesaj al copilului se schimbă în: "Nu mai vreau să trăiesc fără ea."

Urmează o reacţie de DETAŞARE, tradusă prin indiferenţă. Când mama reapare, copilul o evită. Mesajul este acum: "Nu mă interesezi şi nu te cunosc."

Din perspectiva speciei, ataşamentul este util. Funcţia lui biologică este să îi apere pe pui, făcându-i să ţipe pentru ca mama să se întoarcă şi să aibă grijă de ei. El însumează mai multe comportamente diferite (contact fizic, plâns, râs, mişcare, contact vizual), toate focalizate spre interacţiunea protectoare şi reconfortantă cu obiectul primar reprezentat de figura maternă.

Pentru ca alte patternuri comportamentale prevăzute de specie să funcţioneze optim mai târziu, este nevoie ca individul să fi dezvoltat un bun sistem de ataşare. Astfel de patternuri ulterioare şi dependente de calitatea ataşării sunt explorarea, apartenenţa la un grup; împerecherea, cooperarea. Un copil de un an, armonios dezvoltat, în

prezența mamei este curios și disponibil pentru contactul cu alte persoane. Mama este BAZA LUI DE SIGURANȚĂ. Cu trecerea timpului și în absența unor incidente traumatizante, mama devine REFERINȚĂ INTERNĂ. Cu alte cuvinte, **mama se naște și se dezvoltă înăuntrul copilului, devenind "mamă interioară."**

Aceasta este situația cea mai dezirabilă. Atunci când figura maternă nu există sau când prezența ei este inconstantă și imprevizibilă, energia copilului se concentrează asupra modului cum poate stabili sau restabili legătura. Pe baza acestor prime interacțiuni copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur. În termenii analizei tranzacționale (AT), el adoptă o poziție de viață și își scrie "scenariul vieții", într-un limbaj pur emoțional. Chiar dacă scenariul va fi modificat mai târziu, urzeala lui de fond și deznodământul, liniștit sau catastrofal, după caz, rămân neschimbate.

Copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur.

Un copil mic lăsat singur mult timp, agresat sau frustrat violent în nevoile lui de siguranță și confort, își va transfera în relațiile de parteneriat, peste ani, toate temerile și insecuritățile lui infantile. Când primele legături sunt disfuncționale, se rup sau nu prezintă încredere, copilul atribuie aceste caracteristici tuturor celorlalte legături cu lumea. Natura primelor imprimări psihice are o IMPORTANȚĂ COLOSALĂ, deoarece primele imprimări sunt și cele mai adânci. Dacă ele codifică experiențe negative, riscul este ca raporturile viitorului adult cu colegii, prietenii sau persoanele iubite să fie, de asemenea, negative.

Influențați de la cel mai profund nivel al psihicului individual și, prin urmare, cu cea mai mare forță, **noi alegem, fără să ne dăm seama, persoane similare sau chiar identice iubirilor noastre infantile:** persoane pozitive, calde protectoare sau persoane reci, dure, ostile, persoane în care nu putem avea încredere și care ne confirmă temerile de a fi înșelați, dezamăgiți sau abandonați. Ne angajăm exact în comportamentele pe care dorim să le evităm sau avem așteptări exagerate de la celălalt, chinuiți de teama de a fi trădați sau respinși. Neliniștea și ostilitatea reprimate în trecut reapar în relațiile de cuplu

prezente. Iar când despărțirea sau pierderea se produc, suntem invadați de disperare, singurătate sau vinovăție.

Firele dragostei încep a fi țesute, prin urmare, foarte devreme. Natura investiției noastre afective, modul de interacțiune și așteptările cu privire la partener depind, invariabil, de tiparul primelor relații. Cu toate acestea, tiparele timpurii pot fi conștientizate și transformate, dacă este cazul. Ele pot fi înlocuite cu forme noi și funcționale, **selectate cu sprijinul și sub supravegherea abilităților intelectuale dezvoltate până la vârsta adultă.** În plus, conștiența mai limpede și mai pătrunzătoare a unui prieten sau specialist (consilier, terapeut) este mai ușor accesibilă acum decât atunci când nu ne puteam îmbrăca singuri.

6.7. Despre nonexistență

Când mama este acordată la nevoile copilului, când îi înțelege plânsul și îi întoarce zâmbetul, când îi vorbește și se joacă bucuroasă cu el, copilul începe să se descopere ca o entitate capabilă să provoace răspunsuri în ceilalți. Nu este necesară o gratificare impecabilă și permanentă. **Responsivitatea adecvată**, ÎN CEA MAI MARE PARTE A TIMPULUI, este suficientă copilului pentru a se separa, gradat, de figura maternă.

Evident, mama nu epuizează factorii esențiali procesului de separare. Prezența unui tată empatic și implicat îl învață pe copil că mama nu este singurul izvor din care el își extrage simțul existenței și al identității. Alternativa paternă este folositoare când mama este o figură disponibilă și armonizatoare și capătă o greutate considerabilă în cazul contrar. În cel mai rău caz, când ambii părinți sunt prea centrați pe ei înșiși, ostili, deprimați sau lipsiți de capacități empatice, copilul dezvoltă o nesiguranță fundamentală cu privire la existența sa. El nu se percepe ca o entitate suficient de substanțială sau solidă pentru a avea impact asupra celorlalți.

Ca urmare, este probabil ca întreaga viață să caute să se atașeze de oameni care să rectifice eroarea inițială a părinților lui și să-i certifice, astfel, existența. Dacă acești oameni eșuează sau nu-l satisfac suficient, îndoielile cu privire la sine însuși revin sau se amplifică. Și dacă această afirmație are cel mai înalt coeficient de adevăr în relația de cuplu, ea se aplică și altor interacțiuni, mai puțin importante. De pildă, trăirea este

declanşată de un fapt banal, cum ar fi atenţia redusă pe care ţi-o acordă o vânzătoare sau un salut pe care colegul de muncă uită să ţi-l adreseze.

Când sentimentul tău de a exista şi de a avea o identitate depinde de o persoană particulară, preţul emoţional este uriaş chiar şi atunci când relaţia este pe o curbă ascendentă şi pozitivă. Iar dacă relaţia este tensionată şi nefericită, trăirea cea mai acută este că viaţa îţi este în joc.

Exemplu: După ce a încheiat o relaţie de 5 ani, EA nu a mai petrecut aproape nici un weekend fără a fi în compania unui bărbat sau a unor prieteni apropiaţi. "Dacă nu văd şi nu ating pe cineva, sunt ca o frunză în vânt. Rătăcesc fără scop." Pentru a nu experimenta golul şi nonexistenţa, se angajează în relaţii necorespunzătoare şi chiar distructive. "Mi-e teamă. Sunt singură. Nimănui nu-i pasă. Singură. Terifiată. Am nevoie de cineva, oricine ar fi. Vreau să mă privească, să-mi dea atenţie, să mă îmbrăţişeze ca pe un copil. Da, asta sunt: un copil îngrozit."

În timpul terapiei, acceptarea în conştiinţă a acestor trăiri este crucială. **ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE,** în inconştient se cheamă unele pe altele, se întrepătrund, se solidifică. Mai devreme sau mai târziu, dacă vrei să te mişti mai departe, pe firul propriei tale vieţi, este necesar să înfrunţi frica intensă a despărţirii sau pierderii, înţelegând ceea ce ea reflectă simbolic: teama de a nu exista. Suportul prietenilor sau al unui psihoterapeut este vital. Dacă primii sunt foarte intuitivi sau al doilea bine pregătit, poţi explora şi descoperi legătura dintre emoţiile tale actuale şi relaţiile primare cu părinţii tăi.

ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE.

În exemplul anterior, EA a identificat intensificarea dependenţei în momentul morţii tatălui, moarte ce a devastat-o pe mamă, făcând-o practic incapabilă să acorde sprijin şi hrană emoţională copilului de numai doi ani. Dându-şi voie să re-experimenteze aceste trăiri şi înţelegându-le originea, acum, la mai mult de 30 de ani, EA a început să existe cu adevărat, să se aprecieze şi să se iubească suficient de mult pentru a pune punct relaţiilor substitutive.

CAPITOLUL VII
TIPURI DE DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ

7.1. Dependenţa de tip "oglindă"

În "Being and Loving" (1978), Althea Horner scrie: "Tot aşa cum unii oameni se folosesc de alţii ca de o oglindă care să-i asigure că există, alţi oameni de folosesc de semenii lor ca de o oglindă care să-i definească, să le spună cine sunt." De aceea, îndepărtarea sau dispariţia persoanei-oglindă, în faţa căreia tu îţi construieşti identitatea, este trăită ca o pierdere a sinelui.

EL: "Când eram cu EA, totul era foarte simplu. Eram prieten cu mine însumi. Mă cunoşteam. Acum nu mai ştiu cine sunt, ce vreau, cum trebuie să acţionez. Merg la servici şi mă achit de toate îndatoririle, dar fac totul mecanic, ca şi cum nu ar fi vorba de mine."

Dobândirea unei **identităţi personale**, ca şi simţul existenţei sau încrederea în forţele proprii, este o aventură ce începe foarte devreme, în copilărie. (Cam totul pare să înceapă în copilărie, nu-i aşa?) Devin conştient de unicitatea mea în funcţie de felul cum părinţii se raportează la mine: ca la o fiinţă particulară, ca la "un copil" sau ca la "copilul nostru", adică o extensie drăgălaşă a lor. Eu exist într-un context de spaţii, de timpuri, de evenimente, întâmplări şi relaţii. De asemenea, dezvolt un simţ a ceea ce sunt descoperindu-mi corpul, cu limitele şI capacităţile lui. Sunt gras sau subţirel, sunt brunetă sau blondă, am penis sau vagin.

Identitatea se naşte din confruntarea a ceea ce este cu ceea ce nu este, se modelează în raport cu ceea ce este în afara mea, în contactul cu persoane sau lucruri. Identitatea rezultă din interacţiunea moştenirii mele biologice cu mediul extern. Prin multiple întâlniri şi confruntări, **identitatea mea se dezvoltă şi se negociază.** Dar ea depinde, în mod esenţial, de primele răspunsuri pe care le-am primit de la oamenii apropiaţi, răspunsuri de genul:

- ❖ Bună dimineața, ochi albaștri.
- ❖ Haide, știu că ești supărat.
- ❖ Ce frumoasă e fata mea astăzi!
- ❖ Bravo, ce băiat puternic!
- ❖ Chiar că-ți place să dansezi.

Există și alte răspunsuri parentale care tind să ne creioneze identitatea, cu diferența că ele reprezintă judecăți valorice și au legătură mai mult cu nevoile, dorințele sau aspirațiile părinților.

- ❖ Ești o fată dezordonată.
- ❖ Nu-ți tace gura nici un minut.
- ❖ Ești un băiat rău.
- ❖ Pe ce pui mâna, strici.
- ❖ Nu știi niciodată unde îți lași lucrurile.
- ❖ Mă exasperezi.
- ❖ Cauți bătaia cu lumânarea.
- ❖ Cum poți să fii atât de leneș?

Atunci când identitatea este instabilă, precară sau ambiguă, merită să investigăm însușirile oglinzilor care au contribuit la edificarea ei. Părinții investiți mai mult în munca sau prestigiul lor social, izolați, triști sau nepăsători sunt oglinzi neclare. Reflectându-se mai puțin sau chiar deloc în ele, copilul simte că nu este cineva anume, că nu are o personalitate distinctă.

Pe de altă parte, părinții supraimplicați, sufocanți prin grija și dragostea lor, sunt oglinzi la fel de distorsionante. Copilul are sentimentul că este doar o parte a altcuiva, că nu este complet în el însuși. Mesajele reflectate de oglindă sunt de tipul:

- ❖ Tu vei fi întotdeauna fetița MEA iubită.
- ❖ Nu te poți descurca fără mine.
- ❖ Mie-mi place să zbor cu avionul și o să-ți placă și ție.
- ❖ Ți-e teamă de întuneric. Ești exact ca mine.

Aceste mesaje nu sunt nepotrivite în SINE, ci doar atunci când sunt transmise EXCESIV, fără a fi contrabalansate de altele, din care să rezulte clar, pentru copil, că nu este un apendice sau o jucărie a părinților lui. În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o bucățică dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală. Dacă nu reușește să se desprindă din matricea mamă-

copil, sentimentul lui de completitudine, mai târziu, va depinde de unirea permanentă cu o altă persoană. Această altă persoană nu va mai fi mama, ci partenerul sau partenera de cuplu. Iar cea mai populară sintagmă prin care este denominată această persoană este, evident, "JUMĂTATEA MEA" . (Mă aștept ca, în acest punct, cei mai romantici dintre cititorii mei să închidă indignați cartea. O vor deschide peste un timp, când jumătatea va fi devenit număr întreg.)

În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o bucățică dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală.

Mesajele parentale, la rândul lor, sunt influențate de cultura familiei și a societății în care sunt emise. Familia și societatea încurajează persoanele să-și asume comportamente care să faciliteze atât dezvoltarea individuală, cât și adaptarea gradată la grup. Rolurile sexuale reprezintă astfel de mijloace de definire a comportamentelor, iar modelele și idealurile promovate de ele devin pentru mulți veritabile ancore pentru identitatea psihologică. Idealurile de masculinitate și feminitate, de aceea, vizează, mai mult sau mai puțin conștient, atât asigurarea continuității sistemului social, cât și integrarea non-conflictuală a bărbaților și femeilor în comunitate.

Și toate ar fi bune și frumoase dacă aceste idealuri, inconștient asimilate de părinți, nu ar asocia identitatea de gen sexual cu diferite genuri de condiționare psihologică. Astfel, prin participarea sau neparticiparea sa la stările mentale ale copilului, părintele intervine în structurile în fomare ale acestuia.

O fetiță de doi ani care se joacă în parc entuziasmată cu macaraua unui băiețel o observă pe mama sa privind-o contrariată. Fetița simte că sentimentul ei nu este împărtășit: "Tu, cea mai importantă persoană pentru mine, nu apreciezi ceea ce fac. Pentru a primi mângâierea ta, voi renunța la ceea ce îmi place." Nici nu mai este nevoie ca mama să-i propună alte jocuri, "mai potrivite" .

Multe mesaje nu sunt exprimate verbal, ci prin semne aprobatoare sau dezaprobatoare, surâsuri sau sprâncene încruntate. Când aceste semne sunt însoțite și de cuvinte, eficacitatea este maximă: "Nu plânge ca o fetiță" (îi spune tatăl băiatului său), "Potolește-te, te tăvălești ca un băiețoi" (îi spune mama fetei sale).

Nici tranzacţiile dintre părinţi sau alţi adulţi, interceptate de copil, nu sunt mai inocente. Ele nu se referă direct la copil, dar îl influenţează prin presupunerile implicite pe care le vehiculează. "Cosmin nu este un bărbat adevărat, nu suflă în faţa nevesti-si", iar băieţelul înţelege că, dacă nu se va opune permanent, va fi obiect de batjocură. "Nu ştiu ce se va alege de Smaranda. Până la 14 ani s-a sărutat cu toată clasa", iar fetiţa înţelege că, pentru a avea un viitor, nu trebuie să se lase sărutată.

Formarea semnificaţiei noastre de bărbaţi sau femei, prin intermediul oglinzilor, mai este influenţată de calităţile şi atributele asociate cu apartenenţa la un anumit sex. "Fata mea este blândă şi liniştită", spune mama, iar fata înţelege că o femeie nu se înfurie niciodată (fără să ştie că, pentru unii bărbaţi, o femeie furioasă este un spectacol ameţitor). "Eşti un egoist şi un meschin, exact ca taică-tău", spune bunica, iar băiatul înţelege că, dacă va fi vreodată mărinimos sau darnic, nu va fi un bărbat ca tatăl lui.

Unde dai şi unde crapă, nu-i aşa?

"Femeilor nu le mai tace gura, parcă sunt toate nişte mori stricate", spune tata, iar băiatul se jură să tacă şi să nu-şi exprime sentimentele, pentru a fi un bărbat.

"În familia noastră femeile au fost întotdeauna mai tari", spune mama, iar fata hotărăşte să-şi reprime lacrimile şi sensibilitatea, pentru a face parte din familie.

"Eşti încăpăţânat ca unchiu-tău", spune mătuşa, iar băiatul asociază obstinaţia şi îndârjirea inutilă cu masculinitatea.

"Eşti capricioasă ca maică-ta", spune bunicul, iar fata decide să facă mofturi, pentru a fi considerată femeie.

Toate aceste mesaje, reflectate de oglinzile din jurul nostru, ne definesc apartenenţa la un sex şi felul de a simţi celălalt sex, ne prezintă felul cum e împărţită lumea şi ne modelează capacitatea de a intra într-o legătură, inclusiv de dragoste, cu o altă persoană.

În terapie, când un client simte că şi-a pierdut identitatea după ce relaţia de parteneriat s-a rupt, de mare ajutor este exerciţiul completării de propoziţii. El îl ajută să se perceapă ca un anume individ singular şi complet în el însuşi. Nu mai este rău atunci când partenerul e supărat şi bun atunci când partenerul e fericit. Îşi

trasează propriile frontiere şi se delimitează de celălalt. Priveşte, ca să zic aşa, în oglinda propriei lui conştiinţe.

Exemplu: EA

Eu sunt
- Alina
- juristă
- mignonă
- sexy
- baptistă
- femeie
- critică
- pretenţioasă
- inteligentă

Eu am fost
- Alinuţa
- cea mai tare din parcare
- adolescentă
- rebelă
- grasă

Eu voi fi
- judecătoare la Curtea Supremă de Justiţie
- mamă
- soţie
- bătrână

Ce-mi place cel mai mult la mine este că
- spun adevărul în faţă
- am o minte sclipitoare
- pot să ţin regim

Dacă relaţia cu Sorin se va termina definitiv
- voi plânge o săptămână
- voi veni la terapeut
- mă voi redresa
- voi găsi pe cineva mai potrivit

Pentru bărbaţi, identitatea începe cu părul ce le acoperă faţa şi alte părţi ale trupului. Ea este întărită de evidenţa externă a sexului, de faptul că este pipăibil şi că, din mic şi moale, poate deveni mare şi drept. Din acest motiv, mulţi bărbaţi îşi operaţionalizează identitatea în termeni pur cantitativi: lungimea şi grosimea penisului, durata erecţiei, numărul de ejaculări. În timp, sexualitatea masculină s-a caracterizat ca spontană, directă, nesofisticată, în comparaţie cu subtilitatea, misterul şi complexitatea sexualităţii feminine, diferit spaţializată în zone precum vaginul, sânii, clitorisul sau căutatul, în ultimul timp, punct G.

Miturile care s-au ţesut în jurul identităţii masculine, plecând de la zeul penis, au reprimat multe nevoie autentice ale bărbatului şi i-au blocat unele opţiuni comportamentale şi emoţionale. Astfel, majoritatea bărbaţilor nu reuşesc să-şi identifice şi să-şi verbalizeze problemele, exprimându-se indirect, uneori prin conduite neobişnuite sau anormale, ca şi cum nu ar avea acces la un vocabular potrivit.

Despărţirea de mamă, iniţiată ritualic în multe culturi primitive, este, în lumea modernă, un act dureros, pe care băiatul trebuie să-l îndeplinească în sinea lui, în limita mijloacelor emoţionale şi intelectuale de care dispune. El are de ales între dragostea pentru mama lui şi propria afirmare masculină. Filmele şi romanele de tot felul propun eroi capabili de mari sacrificii şi renunţări, care se îndepărtează de cei dragi pentru a răspunde unor nobile idealuri. Principiul acesta, al separării, al îndepărtării, al înstrăinării, pare a însoţi atitudinea masculină întreaga viaţă.

Nu este de mirare, de aceea, că **intimitatea este resimţită ca o ameninţare**, iar problemele de cuplu ale multor bărbaţi se exprimă în fraze precum:

- Mă distanţez pentru că simt că mă sufoc.
- Te iubesc, dar am nevoie şi de puţină libertate.
- Nu pricep de ce vrei să stăm atât de mult împreună.
- Femeia se lipeşte de tine şi nu mai scapi de ea.
- Te asigur că nu te înşel, dar vreau să mai ies şi fără tine.

Ca o consecinţă a prezenţei reduse a tatălui, în aproape toate societăţile, studiile şi cercetările psihologice au acordat o importanţă mult mai mare rolului matern. Acest lucru este, în bună parte, adevărat. Aproape **peste tot copiii sunt înconjuraţi de femei**, fie acestea mame, bunici, guvernante, învăţătoare sau baby-sitters.

Wilhelm Reich şi Alexander Mitscherlich au fost printre primii care au analizat din punct de vedere psihologic consecinţele absenţei figurii paterne. Această absenţă nu are reverberaţii doar la nivel personal, în istoria individuală a fiecărei femei sau a fiecărui bărbat, ci şi la nivel colectiv, deoarece activează în mase nevoia compensatoare a unui şef sau lider puternic, adesea autoritar şi nedemocratic.

Fiul care nu asistă la activitatea tatălui sau care este ignorat de un tată prea obosit pentru a-şi exercita paternitatea elaborează explicaţii negative şi se încredinţează unor fantasme de tipul: "Tata nu mă iubeşte şi de aceea nu stă cu mine" sau "Tata este un om rău pentru că nu are timp de mine" . Ideea unui tată rece, inaccesibil sau rău se cuplează cu ideea copilului că este puţin important, nedemn de atenţie şi de iubire. Deşi aceste idei şi raţionamente sunt uitate cu timpul, ele tind să determine, de sub pragul conştiinţei, modul bărbatului de a concepe oamenii şi pe sine însuşi.

Pentru un băiat, ca şi pentru o fată, faptul că nu-l poate vedea pe tată, că nu se pot juca împreună sau că aude vorbindu-se despre el negativ şi stigmatizant este o rană la fel de mare ca bătaia încasată fără motiv, reproşurile sau palmele nemeritate. Mai rău, dacă cel blamat este părintele de acelaşi sex, rana este cu atât mai profundă şi mai dureroasă pentru mine, care sunt un seamăn al lui. La aceasta se poate adăuga suferinţa de a nu fi conduşi, familiarizaţi şi primiţi cu respect în lumea masculină de un bărbat mai în vârstă.

Tinerii delincvenţi şi infractori nu au cunoscut aproape niciodată bărbaţi responsabili. Ei caută cu disperare în bande sau în grupuri de cartier **persoane mai în vârstă care să le inspire curajul, onoarea, disciplina sau fermitatea care le-au lipsit în familie.**

Descoperirea şi formarea social-pozitivă a identităţii masculine sunt procese imposibile fără contactul cu un model masculin, altfel spus cu modurile de a gândi, simţi şi acţiona ale unei

persoane de acelaşi sex. Un băiat care creşte fără a avea alături un bărbat adult pe care să-l imite sau de la care să înveţe va intra complet nepregătit şi plin de anxietate în lume. El îşi va ascunde frica şi nesiguranţa cu singurele măşti disponibile: independenţa rebelă şi forţa primitivă. În intimitatea cu o femeie se va afla cel mai aproape de a fi cunoscut cu adevărat, iar asta îi va spori îngrijorarea. De aceea, pentru a se apăra, va refuza această intimitate.

În absenţa unei referinţe masculine externe, singura alternativă a băiatului este **să se mişte prin opoziţie.** Dacă în jurul lui nu sunt decât femei, singura lui alegere, ca bărbat, este să fie altfel decât ele. Dacă femeile sunt sensibile, afectuoase, blânde, duioase, eu voi fi exact invers. Este obligatoriu să fiu invers, pentru a fi diferit de mama sau de sora mea, pentru a nu semăna cu femeile, deci, pentru a fi bărbat. Voi încerca să demonstrez, atât mie cât şi celor din jur, că nu sunt pasiv, că nu depind de nimeni, că nu plâng, că nu mă sperii uşor, într-un cuvânt, "că nu sunt ca femeile."

Stimate cititoare, recunoaşteţi personajul? Îl puteţi înţelege?

Deoarece masa musculară a femeii, din motive hormonale, este constant inferioară celei a bărbaţilor, masculinitatea a fost asociată, în mod tradiţional, cu puterea şi forţa, pe când slăbiciunea şi fragilitatea, cu feminitatea, De aceea, orice vulnerabilitate percepută a bărbatului, fie fizică, fie afectivă, legată de întâlnirea cu un alt bărbat, rival, sau cu o altă femeie, seducătoare, legată de o boală sau înaintarea în vârstă, este un factor de dezechilibru, de **cădere din identitatea lui masculină.** El se simte neajutorat şi slab, adică asemănător cu femeile.

Diferenţele de identitate pe axa masculin/feminin sunt clare şi în relaţiile erotice. Pentru bărbat, trupul este mai mult reprezentat decât trăit. Bărbatul îşi resimte sexul ca pe un instrument care îşi face treaba sau dă rateuri, ale cărui dimensiuni sunt măsurabile şi a cărui durată de prestaţie corespunde sau nu standardelor.

Pentru o femeie, trupul este mai mult trăit decât reprezentat. Ea se încredinţează fără teamă senzaţiilor, se deschide către un joc de presiuni şi interacţiuni de natură foarte locală, la nivelul zonelor erogene şi nu numai.

Bărbatul, în schimb, este interesat de succes. "Ţi-a plăcut?", întreabă el la sfârşitul actului sexual, act care, pentru multe femei, este

departe de a se fi sfârşit. Pusă astfel, întrebarea devine: **"Îmi dai nota 10?** Doar am pompat fără să mă opresc." Asaltaţi de nevoia de confirmare şi de exigenţele recunoaşterii, puţini bărbaţi înţeleg că femeia percepe global contactul, ca pe un raport sexual, dar şi afectiv.

Astfel se poate traduce în viaţa reală relaţia, dacă o putem numi aşa, dintre un băiat şi "oglinda" lui masculină. Ce se întâmplă însă cu fata şi "oglinda" ei feminină?

Identitatea feminină începe cu forme rotunde şi o piele delicată, cu un organ sexual concav şi, din adolescenţă până la menopauză, cu periodicitatea menstruaţiei. Viaţa femeii este marcată de evenimente ireversibile, speciale şi definitorii: prima menstruaţie, pierderea virginităţii, concepţia, sarcina, alăptarea, menopauza. **Nici una dintre aceste experienţe nu îi este accesibilă bărbatului.**

În devenirea ca femeie, modelul este mama (sau substitutul ei), prima persoană care oferă îngrijire fetiţei. În relaţia cu mama învaţă să acorde sprijin celuilalt, să hrănească, să recunoască nevoile altora, să devină o parte a unei reţele de raporturi afective.

Modelându-se după o atitudine maternă pozitivă şi încurajatoare, identitatea feminină concentrează disponibilităţile empatice, tendinţa de a concilia şi a atinge consensul, percepţia globală şi minimalizarea divergenţelor, grija şi impulsul de a menţine sau dezvolta legăturile existente.

Nevoia de a acţiona cu grijă şi de a avea grijă de cei din jur, când e supradimensionată, devine dependenţă de ceilalţi şi incapacitate de afirmare. Totuşi, într-o perioadă caracterizată de conflicte, segregări şi sciziuni, ea pare a fi mai degrabă o resursă decât o limită.

Există însă şi aspecte negative ale relaţiei mamă-fiică. În unele cazuri, în triunghiul familial mamă-tată-fiică, atunci când tatăl este absent sau îşi neglijează copilul, fata ajunge să întreţină o relaţie ambiguă cu mama. Această relaţie este de genul: "Te iubesc pentru că numai tu îmi acorzi atenţie, dar te urăsc pentru că îmi ceri atât de multe" . Ea însăşi neglijată de soţ, mama priveşte în oglinda reprezentată de fiica sa, căutându-şi dorinţele şi aspiraţiile neîmplinite. Mama devine exigentă în raport cu fiica ei, **încercând inconştient să se împlinească pe sine prin intermediul copilului.** În chip firesc, fiica resimte agresiunea mamei sale şi răspunde cu ostilitate (la limită, ură).

În alte cazuri, dar pe aceeaşi linie, trăirile ambivalente ale fiicei sunt determinate de tentativele mamei de a fi totul pentru fiică. Aşteptările inconştiente ale mamei sunt ca fiica, la rândul ei, să fie totul pentru mamă. Încercând să fie cea mai bună mamă posibilă, mama devine o prezenţă sufocantă. Fata se simte nerespectată pentru că intimitatea ei este sistematic încălcată.

Un moment decisiv al relaţiei mamă-fiică se produce în jurul vârstei de 13-14 ani. Pentru fete, grupul devine mai important şi multe mame nu ştiu să se retragă din viaţa fiicelor. Ele experimentează respingere după respingere, nereuşind **să accepte că o parte a misiunii materne s-a terminat** şi ratând, simultan, şansa de a regăsi femeia neglijată din ele însele. Lansarea fiicei în lumea adolescenţei este şi ocazia mamei de a-şi regăsi individualitatea, eliberând-o de sarcinile şi responsabilităţile materne. Refuzând să-i ofere libertatea şi neavând încredere în ceea ce i-a oferit deja, adolescenţa fetei rămâne pentru mamă o problemă greu de rezolvat.

Relaţiile mamă-fiică se complică atunci când fata admiră la tată exact ceea ce mama detestă. Astfel, mama îl critică pentru că e un bărbat "moale" (blând, sensibil), pe când fata adoră asta la tatăl ei. Sau: mama nu suportă anvergura intelectuală a soţului ei, iar fiica aproape că-l venerează pentru cunoştinţele şi inteligenţa lui.

Când resursele, talentele sau abilităţile tatălui sunt înţelese şi/sau cultivate mai bine de fiică decât de mamă, între cele două se ţese un raport inconştient de rivalitate. La unele femei, această competiţie niciodată admisă devine vizibilă la începutul vârstei adulte, când fata se orientează erotic spre parteneri mult mai în vârstă, parcă pentru a-i dovedi mamei că îi înţelege mai bine pe bărbaţi şi că, în felul acesta, a câştigat (îi este superioară). Modalitatea criptică de exprimare a fiicei, mai ales în cazul unei relaţii reci între părinţi sau a unui divorţ, este un fel de a-i spune mamei că n-a ştiut să-şi păstreze bărbatul şi să evite ruptura (emoţională şi/sau legală). |n cel mai rău caz posibil, dacă relaţia cu mama este proastă, iar tatăl nu reprezintă un sprijin, fata se simte neglijată şi părăsită. Înăuntrul ei se dezvoltă sentimentul că nu are o identitate (deci nu există), sentiment care, aşa cum am văzut, conduce ireversibil la o relaţie de dependenţă.

În cuplurile în care Ea vine fără a fi fost confirmată de privirea unui bărbat (un tată sau un bunic), reacţia lui este de teamă. El se confruntă cu abisul interior al partenerei sale şi nu ştie cum să-l umple. (Nu e foarte nostim să stai pe marginea unei prăpăstii.) Nevoia femeii de a-şi confirma existenţa, rod îndepărtat al neglijenţei paterne în copilărie, se traduce printr-o posesivitate de tipul: "Nu te uita la altele! Priveşte-mă doar pe mine! Spune-mi că exist!"

Din fericire, există şi familii în care **relaţia mamă-fiică se consumă în armonie, încredere şi înţelegere.** Dacă la caracterul acestei relaţii contribuie şi un tată responsabil şi echilibrat, cu atât mai bine. Cu atât mai bine pentru ei, vreau să spun. Pentru că eu risc să rămân fără clienţi.

7.2. Dependenţa de tip "scutec"

Apărătorul meu. Ancora mea. Portul meu pe timp de furtună. Punctul meu de sprijin. Haina mea de vreme rea. Centura mea de siguranţă. Pe scurt: SCUTECUL MEU.

"Când Mama este prezentă, eu sunt protejat. Nu mă tem de nimic, deoarece ea mă apără. Lumea este sigură şi prietenoasă." De aici începe totul. Dacă ai pierdut-o pe Mama într-un magazin, lumea se umple brusc cu străini ostili sau indiferenţi, cu oameni răi şi înfricoşători. Dacă Mama iese din cameră şi stinge lumina, camera se umple cu monştri şi alte fiinţe nemaivăzute şi neprietenoase.

Acelaşi mecanism se activează când partenerul tău, de care depinzi emoţional, pleacă. Dintr-o dată, lumea devine nesigură, iar tu devii băieţelul sau fetiţa tremurând de frică, ţipând după mama.

Nu susţin nici pe departe că într-o relaţie echilibrată nu există o securitate emoţională superioară, protecţie autentică reciprocă şi grijă altruistă. Dar **aceste comportamente sunt manifestate în mod liber, fără a fi implorate sau manipulate.** În plus, există o doză de risc ce nu dispare niciodată, tocmai pentru că încrederea în tine însuţi îţi permite să nu-l soliciţi pe partener. De exemplu, dacă ai de susţinut un examen, una este să te conducă dimineaţa cu maşina şi cu totul altceva să-l obligi să se învoiască de

la servici pentru a sta cu tine în faşa uşii, până când vei binevoi să intri.

În intervenţia terapeutică de cuplu, identificarea unui astfel de pattern din copilărie constituie un important pas înainte în rezolvarea problemei. Anxietatea pe care o trăieşti la gândul că ai putea rămâne fără El/EA nu este, de fapt, decât vechea anxietate nerezolvată că ai putea rămâne fără Mama. În bună logică, dependenţa de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Dependenţa de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Când clientul are acces la acest mecanism psihologic şi permite anxietăţii primare să revină în conştiinţă, făcându-i faţă cu sprijinul terapeutului, **numeroase energii îi devin disponibile**, tocmai pentru că nu le mai risipeşte în speranţe deşarte sau încercări inutile de a păstra un partener de tip medicament anxiolitic: "Eu sunt liniştită când tu eşti lângă mine."

Dacă motivul pentru care stai într-o relaţie este teama ce te-ar putea copleşi fără ea, merită să te întrebi de unde vine această frică. Dacă ai citit cu atenţie până aici, răspunsul ar putea fi deja plictisitor: are legătură cu ceea ce trăiai în copilărie, când te simţeai prea mic şi neajutorat în faţa cerinţelor şi pericolelor lumii. Nu exista nimic iraţional sau inadecvat în acea trăire, mai ales dacă părinţii n-au excelat în asistarea ta competentă. Dar **această trăire este NEREALISTĂ ACUM,** când, dacă îţi dai silinţa, poţi observa că dispui de mijloacele de a-i face faţă.

Punctul-cheie al înţelegeri este că nu-i poţi face faţă dacă apelezi în continuare la "o mamă de împrumut", adică dacă vei continua să depinzi de cineva care, poate fără să-şi dea seama, menţinând activ vechiul tău pattern, îţi subminează încrederea în sine şi forţa lăuntrică.

Cum te poţi lămuri în privinţa asta? Prin întrebări de tipul:

- ❖ Ce similarităţi prezintă partenerul tău cu foştii tăi parteneri?
- ❖ Există ceva foarte atrăgător şi comun tuturor? Dar ceva foarte neplăcut sau stresant?
- ❖ Se repetă cumva unele modele de interacţiune?
- ❖ Cine deţine controlul, cine pare mai implicat în relaţie, cine face mai multe planuri?
- ❖ Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale şi care sunt cele mai frustrate?
- ❖ Cum s-au întrerupt relaţiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Dacă descoperi un pattern autodistructiv, în sensul ataşamentului excesiv, în relaţiile tale, poţi explora mai departe geneza lui, examinând natura interacţiunilor din familia ta.

- ❖ Cine era şeful, cine dădea ordinele?
- ❖ Exista un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?
- ❖ Te iubeau ambii părinţi? Te iubea unul din ei mai mult?
- ❖ Îl iubeai mai mult pe unul din părinţi?
- ❖ Alături de care din părinţi te simţeai mai respectat, mai preţuit?
- ❖ Cine te făcea să te simţi rău sau fără valoare?
- ❖ Cum obţineai atenţie şi suport emoţional? Cine reacţiona mai întâi?
- ❖ Cum îşi exprimau agresivitatea părinţii tăi? Cine era mai agresiv?
- ❖ Cine îţi accepta mai uşor stările afective?

Dacă îţi poţi aminti, foarte bine. Dacă părinţii sau alte persoane apropiate îţi mai pot răspunde, întreabă-i. După ce ai aflat răspunsurile observă dacă există vreo legătură între natura relaţiilor din familia ta de origine şi actuala sau fostele relaţii de cuplu. REPEŢI CUMVA UN MODEL DE INTERACŢIUNE?

schim
obicei
Alţii a
tonific
şi pos
asemă
indisp
acum
relaţie

nu es
inform
Autoe
PREZ
timpu
timpu

Există oameni care aleg parteneri neimplicați și încearcă să-i schimbe, deoarece în copilărie au avut un părinte neimplicat (de obicei de același sex cu partenerul) pe care nu l-au putut schimba. Alții aleg parteneri deprimați și devitalizați și încearcă disperați să-i tonifice, așa cum n-au reușit, mai demult, cu părintele lor descurajat și posomorât. De asemenea, unii aleg un partener narcisic, izbitor de asemănător cu părintele centrat pe munca sau activitățile lui, indisponibil pentru copil. Toate **acele insecurități infantile sunt acum încuiate temeinic** și acoperite de caracterul dependent al relației prezente.

Scopul ultim al muncii de explorare a originilor insecurității nu este de natură pur cognitivă. Nu are nici un rost să fii mai informat sau mai "cunoscător" dacă nu inițiezi nici o schimbare. Autoexplorarea te ajută SĂ AȘEZI TRECUTUL ÎN TRECUT ȘI PREZENTUL ÎN PREZENT. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta și în viața ta. O viață fără scutece, întrucât timpul lor a trecut.

CAPITOLUL VIII
GELOZIA

8.1. Definiție și tipuri

EA: "Uneori, când vorbim, nu sunt concentrată pe ceea ce spune. Ascult mai mult ceea ce nu spune. Dacă-mi vorbește despre ziua lui de lucru, eu calculez cât timp i-a luat ca să ajungă de la serviciu acasă. Mă gândesc ce a făcut în acest timp. Dar nu-i spun nimic.

S-a întâmplat odată să mă invite să luăm masa în oraș, după încheierea programului de lucru. Când am ajuns la restaurant, el era instalat la o masă, împreună cu colegii de birou. Exact lângă el stătea o femeie (o proaspătă angajată, am aflat mai târziu). M-am înfuriat așa de tare încât am trântit ușa și am plecat fără să-i adresez un cuvânt. Nici n-am remarcat dacă era tânără sau bătrână: pentru mine era cineva căruia el îi dăruia timpul dedicat mie".

El este un bărbat tânăr cu un fizic foarte plăcut și puternic. Dacă ai fi femeie, te-ai bucura să îți zâmbească și să schimbi vreo două vorbe cu el. Și ar fi bine să te limitezi la atât. Pentru că EL se comportă foarte ciudat cu prietena lui. Dacă nu-i răspunde la telefon se urcă în mașină și gonește ca un apucat până acasă, pentru a o surprinde în flagrant. O urmărește atunci când se întâlnește cu prietenele ei iar dacă poartă o conversație de un minut cu un bărbat, află în scurt timp identitatea acelui om. Îi cunoaște toți colegii de serviciu și o chestionează atent când unul din ei o sună acasă. Dacă se întâmplă să întârzie, îi cere să descrie pas cu pas, ce a făcut. Iar scrisorile pe care le primește, de la foștii ei pacienți (este medic) sunt prilejuri de discuții aprinse, prelungite până târziu, în noapte.

Dacă nu ai trăit-o până acum, sper că ți-ai făcut o idee din aceste descrieri. Să o definim:

GELOZIA = un ansamblu de trăiri, gânduri şi acţiuni care apar şi se dezvoltă **când o relaţie semnificativă este percepută ca ameninţată de un rival.**

Gelozia pare a face parte din registrul comportamentelor fireşti, atât este de răspândită. Un englez cultivat este la fel de gelos ca un eschimos. Un terapeut specialist în relaţii de cuplu se poate simţi la fel de ameninţat ca un gunoier. Gelozia apare şi pe axa părinţi – copii dar este mult mai frecventă între fraţi, între surori sau între fraţi şi surori. Povestea biblică a lui Cain şi Abel este ilustrativă în acest sens.

Sociologul Ira Reiss, în cartea din 1986 "Journey into sexuality" oferă dovezi empirice, din numeroase culturi, în sprijinul ideii că gelozia există, în diferite forme, în toate societăţile umane. Chiar şi într-o cultură himalayană sexual permisivă, care nu are un cuvânt specific pentru gelozie, bărbaţii şi femeile devin furioşi atunci când îşi suspectează partenerii de relaţii sexuale extramaritale.

Psihologul Ralph Hupka, într-un studiu realizat pe 92 de culturi ("Alternative Lifestyles", 1981), a identificat gelozia în toate şi i-a găsit intensitatea de manifestare ca proporţională cu importanţa căsătoriei.

Pentru a fi gelos (spre deosebire de a fi invidios) trebuie să te aştepţi şi să te simţi îndreptăţit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma "loialitate sexuală" deoarece ea simbolizează cel mai bine **legătura MATERIALĂ/OBIECTIVĂ** dintre doi indivizi şi este strâns legată de plăcere şi dragoste într-o relaţie caracterizată de cea mai înaltă intimitate.

Gelozia se naşte din credinţa că partenerul violează, abandonează sau dispreţuieşte angajamentul vostru fundamental, acela de a vă încredinţa intimitatea fizică şi psihică unul altuia.

Poţi avea o astfel de aşteptare fără a fi conştient de ea, cu atât mai mult dacă nu te-ai supus unei analize psihologice mai profunde. În acelaşi timp, partenerul poate să-ţi împărtăşească sau nu dimensiunea loialităţii sexuale pe care o reclamă. Atunci când nu o face, sau când o face iar tu îl suspectezi de contrariu există o judecată implicită de inechitate, lipsă de reciprocitate, injustiţie şi trădare, fundal emoţional din care apar trăirile de gelozie.

Iată câteva tipuri de gelozie:

1. **Gelozia – invidie.**

Apare într-o relaţie în care unul din parteneri are un complex de inferioritate. Celălalt este perceput ca mai bun, mai competent, superior şi prin aceasta ca ameninţător pentru stabilitatea relaţiei. Acest tip de gelozie rezultă dintr-o preocupare exagerată pentru sine şi un respect de sine diminuat. **Când mă accept şi mă iubesc aşa cum sunt, calităţile partenerului meu sunt motive nu de invidie ci de bucurie şi admiraţie.** Sunt fericit să am o relaţie apropiată cu el/ea, deoarece însuşirile lui/ei remarcabile pot dinamiza propriile mele calităţi corespondente, ajutându-mă să evoluez.

De exemplu, inteligenţa superioară a partenerei mele nu mă complexează ci mă stimulează să gândesc mai atent şi mai profund. Îi admir această aptitudine şi mă bucur să o amplific în mine însumi, în prezenţa ei. Nu o invidiez pentru că între noi nu există competiţie. Singura competiţie în care, eventual, sunt angrenat este cea cu mine însumi iar premiul se numeşte ACTUALIZAREA PROPRIULUI POTENŢIAL. În această cursă, la capitolul "inteligenţă", partenera mea este antrenorul şi suporterul meu, în nici un caz adversarul meu.

2. **Gelozia – competiţie.**

Este legată de primul tip, cu diferenţa că realizările intelectuale, profesionale sau sociale ale partenerului sunt percepute ca ameninţătoare pentru imaginea de sine a celuilalt. Evident, dacă lucrul acesta se întâmplă imaginea de sine este neclară, instabilă sau distorsionată. Ea poate fi nerealist desenată sau gonflată, pentru a compensa trăirile de inadecvare, neajutorare sau lipsa de valoare de la nivel inconştient.

3. **Gelozia – posesivitate**

Pleacă de la premisa ciudată că între oameni există relaţii de proprietate, ca între un om şi periuţa lui de dinţi. Identitatea psihologică a partenerului este nerecunoscută sau exclusă. **Valoarea partenerului este pur instrumentală**: are o casă într-un cartier rezidenţial, este bună la pat, are o maşină "marfă", găteşte bine, e chipeş, e sexy, se îmbracă modern, se pricepe la copii, are rude în străinătate ş.a.m.d. Citită analitic, această relaţie dezvăluie autodevalorizarea inconştientă a "proprietarului". Raţionamentul lui

este
Am
dau
scop
pen
mai
prol
care
dac
imp
cam
cert
mă
răd
neg
cup
ince
să p
el, c
Exa
altc
inte
rela
să
stac
mec
este

este "Nu sunt bun de nimic, sunt singur şi nu valorez nimic fără tine. Am nevoie de atenţia şi dragostea ta permanentă şi de aceea nu-ţi dau voie să te îndepărtezi" .

Dacă invidia poate deveni stimulativă pentru atingerea unui scop "Sunt invidios pe condiţia ta fizică şi mă voi antrena serios pentru a te depăşi", posesivitatea contribuie la ratarea lui. Cu cât e mai compulsivă nevoia de a fi iubit, cu atât devine mai puţin probabilă satisfacerea ei. Nimeni nu are chef să rămână lângă cineva care îl controlează, îi dictează conduita şi îl tratează ca pe un obiect.

EL: "Aş vrea să fim tot timpul împreună. Simt că înnebunesc dacă pleacă pentru o zi. Vreau să fie cu mine şi să facem totul împreună. Plecările ei mă înfurie. Trăirile astea se tot acumulează şi cam o dată pe lună explodez. Cearta este atunci groaznică. Când ne certăm, în mod curios, sunt sigur că mă iubeşte. Trebuie să simt că mă iubeşte, am nevoie să-mi arate permanent asta."

4. Gelozia – excludere

Este hrănită de sentimentul de a fi neglijat sau exclus şi are rădăcini clare în dinamica relaţională din familia de origine. Băieţii neglijaţi de mamă sau fetele neglijate de tată aduc cu ei, în relaţia de cuplu, trăirile infantile de îndepărtare, singurătate şi abandon.

EA: "Tata era un ins imprevizibil şi la fel este şi EL. Am început odată să curăţăm grădina când a sunat telefonul şi a trebuit să plece urgent la birou. M-am simţit complet neimportantă pentru el, ca şi cum n-ar fi existat decât blestemata lui de slujbă bine plătită. Exact aşa era şi tata. Începeam să ne jucăm amândoi şi deodată găsea altceva mai important de făcut" :

Trăirile de acest tip sunt alimentate de atenţia, timpul şi interesul pe care partenerul le consacră preocupărilor profesionale, relaţiilor cu alte persoane sau activităţilor recreative. Ai toate motivele să fii supărată dacă în fiecare weekend merge cu prietenii lui pe stadion. Dar să-i faci o scenă pentru că, din an în Paşte, priveşte un meci la televizor în loc să vină cu tine la cumpărături, e deja altceva.

5. Gelozia – suspiciune

Apare în relaţia interpersonală, atunci când unul din parteneri este mai senzitiv, nu are încredere n sine şi nici în ceilalţi. În cazurile

mai grave (mai apropiate de patologie), gelosul de acest tip are o structură de personalitate de tip paranoic (îi suspectează pe ceilalţi că ar fi rău intenţionaţi în ceea ce-l priveşte, pune la îndoială loialitatea altora, caută asiduu dovezi în sprijinul bănuielilor sale, se simte repede ofensat, nu are simţul umorului, este încredinţat că are dreptate şi rezistă oricăror argumente).

Alteori, suspiciunea unei persoane legată de partenerul ei ("cred că mă înşeală") este proiecţia propriei dorinţe inconştiente de a-l înşela. Dorinţa este inhibată însă presiunea ei este atât de mare încât pătrunde totuşi în câmpul conştiinţei, cu diferenţa că pare că a venit din afară (este percepută ca o dorinţă a partenerului).

Atunci când nu se transformă în gelozie, suspiciunea poate fi interpretată, dintr-o perspectivă pozitivă, ca abilitate de a opera cu variante de comportament, de a observa atent şi a face presupoziţii inteligente. Dacă partenerul îşi petrece mai puţin timp cu tine, dacă nu mai este la fel de activ sexual, dacă are mai puţini bani şi dacă este căutat mai des de o persoană de sex opus, suspiciunea ta pune în gardă asupra unei posibile deteriorări a relaţiei voastre. Ea nu se converteşte în gelozie decât atunci când eviţi să ai o discuţie deschisă cu partenerul tău pe această temă sau nu acorzi nici un credit explicaţiilor lui, fără a-i putea dovedi contrariul.

8.2. "Aşa sunt eu din fire: mai gelos"

Cei care, în copilărie, au fost trataţi nedrept sau au crescut cu o percepţie acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai susceptibili să dezvolte, în relaţia de cuplu, trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulţi, ei se aşteaptă să fie nedreptăţiţi sau înşelaţi, ca atunci când erau copii. ACESTE AŞTEPTĂRI SUNT DE NATURĂ INCONŞTIENTĂ. Un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrăţişare amicală pot declanşa furia intensă şi un torent de acuzaţii şi interpretări.

Persoanele lipsite de încrederea în propriile capacităţi relaţionale, critice cu ele însele şi având complexe de inferioritate pe linia masculinităţii sau feminităţii, în faţa unui potenţial rival, vor fi mai predispuse să creadă că partenerul este atras de acesta. Trăirea de inadecvare nerecunoscută le face să atribuie potenţialului rival nu

în felul în care noi interpretăm comportamentul lor. Când interpretarea este corectă, trăirea afectivă nu este gelozia ci tristețea/furia: "Mă gândesc la faptul că mă înșeli și asta mă întristează/mă înfurie" . Este însă mult mai ușor să-l facem pe celălalt responsabil pentru trăirile noastre. Celălalt caz reclamă efortul de a ne cunoaște și transforma și cine are chef de o asemenea muncă?

Spre deosebire de tristețea sau furia menționate mai sus, care sunt **trăiri emoționale pure, necontaminate de nimic**, gelozia este un amalgam de afecte, emoții și idei trăite frustrant, o constelație ideo – afectivă ce implică teama de abandon, sentimentul de a fi prejudiciat, ostilitatea pentru partener sau rival, autodevalorizarea și neîncrederea în sine.

Nonasumarea responsabilității este detectabilă în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât EL/EA SĂ ACȚIONEZE și NU EU. Pentru ca eu să nu mai fiu gelos, tu trebuie să faci ceva: să nu întârzii, să nu fii cald/ă cu altcineva, să faci ceea ce îți cer, să mă asculți, să pui nevoile mele mai presus de nevoile tale. (Sclipitoare manevră, trebuie să recunoști.). Mesajul pe care-l transmit, indirect, este că gelozia mea nu este problema mea, ci PROBLEMA TA! Adică, dacă tu te-ai comportat altfel, gelozia nu ar exista și relația noastră ar fi extraordinară.

TRĂIRILE NOASTRE, ÎN MĂSURA ÎN CARE SUNT NEGATIVE SAU PERTURBATOARE, SUNT PROBLEMELE NOASTRE. Ceilalți sunt doar stimuli, condiții, fundal. A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus dar este responsabilitatea noastră să ne adăpostim sub o umbrelă.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă.

Non – asumarea responsabilității, ca modalitate de a dinamita o relație inițial promițătoare, rivalizează cu comportamentele autodistructive. Din acest punct de vedere, persoanele geloase, oricât de școlite sau inteligente ar fi, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, țipă, dau din picioare sau,

într-un limbaj mai frust, fac ca toți dracii pentru a avea ceea ce își doresc, cu orice preț. Devin o povară pentru parteneri și, într-un chip foarte curios, se așteaptă să fie iubiți pentru conduitele lor infantile, meschine sau josnice.

În sfârșit, nu vreau să închei acest subcapitol fără a aminti de "mentalitatea stăpân – sclav" specifică anumitor persoane geloase. Preluând această concepție de la propriile lor familii, asemenea unui bun de mare preț, ele își consideră partenerii obiecte comerciale, mărfuri asupra cărora dețin drepturi de proprietate. Stăpânul are un fel de drepturi de sorginte divină asupra sclavului. Îi poate pretinde orice și, la nevoie, îi impune orice, chiar într-un mod violent, fără a se simți vinovat. Stăpânului nu-i pasă de sentimentele sclavului și uneori este incapabil să și le reprezinte. Și, într-o lume în care aproape toți președinții de state sunt bărbați, este lesne de înțeles, din punct de vedere al sexului, cine sunt stăpânii.

8.3. Idei iraționale ale persoanelor geloase

1. Dacă nu sunt iubit/ă, sunt un nimic.

Prin urmare, la cel mai mic semn că nu ești iubit, faci o criză, mică, de gelozie.

Ce s-ar întâmpla, însă, dacă partenerul tău ar muri? Ai dispărea și tu, odată cu el? Si ce ai fost tu până să-l întâlnești? Ai fost un nimic? Și dacă ai fost un nimic, prin ce minune ai stabilit o relație cu el? Că doar nimicul nu poate fi văzut.

Mai mult, ce te face un evaluator atât de competent și sever? Ești un expert în aprecierea meritelor și valorilor semenilor tăi? Ți-ai dat doctoratul în clasificarea ființelor umane?

Ce înseamnă pentru tine să nu fii iubit? Dacă nu-ți face cafea dimineața înseamnă că nu te iubește? Dacă-și petrece o seară într-un an cu o prietenă din copilărie înseamnă că te-a uitat? Și dacă nu-ți aduce flori de două ori de săptămână, miercurea și vinerea, înseamnă că nu reprezinți nimic pentru el?

2. Îmi aparții și urmează să faci ceea ce îți spun eu.

Este una din cele mai periculoase credințe iraționale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului

tău, te transformă dintr-o persoană gentilă și civilizată într-un monstru preistoric.

Ce te face să crezi că, într-o uniune maritală sau consensuală, celălalt este bunul tău personal? Tu ai vrea să fii folosit precum un aspirator sau o mașină de spălat? Și cine ți-a înmânat certificatul de proprietar asupra celuilalt?

O relație de cuplu este un acord liber între doi oameni prin care ei se angajează să-și satisfacă cele mai importante nevoi și dorințe, exact atât timp cât fiecare este disponibil și dorește aceasta. Dacă una din părți dorește să rezilieze acest contract, de natură în primul rând emoțională și cognitivă, nimeni nu o poate împiedica. Contractul nu este semnat pe termen nelimitat. Din contră, într-o relație foarte vie și creatoare, el este reînnoit zilnic.

Indiferent de tipul și calitatea contribuției adusă ameliorării sau îmbogățirii relației, nimeni nu are dreptul să-i dicteze celuilalt ce să facă. Faptul că ți-ai sacrificat cei mai buni ani din viață pe altarul relației nu-ți conferă dreptul moral de a-i interzice celuilalt să divorțeze, dacă el consideră adecvată această opțiune. Faptul că ai fost trădată sau că ți-a înșelat așteptările, tu rămânând credincioasă, nu te îndreptățește să îl agresezi sau să îi distrugi viața, ca și cum ai desface, piesă cu piesă, o jucărie devenită peste noapte nesuferită.

Dragostea nu cunoaște nici un fel de posesiune. Când relația este infiltrată, fie și subtil, de posesiune, ea capătă un caracter pervers. Ești cu o femeie pentru a te bucura DE EA în loc de a te bucura CU EA. Ești cu un bărbat pentru a fi FERICITĂ în loc de a fi FERICIȚI. O astfel de relație conține doar interese economice, politice, sexuale, ambiții și pretenții.

Dragostea nu cunoaște nici un fel de posesiune.

Soțul îi pretinde soției să îl iubească: "Ești obligată să mă iubești" . Dar obligația nu este dragoste. Obligația este limitare și violență. Soția îi pretinde soțului: "Ești obligat să-mi fii fidel" . Dar fidelitatea din obligație nu este autentică. Fidelitatea ca nevoie naturală seamănă cu mierea, fidelitatea din obligație seamănă cu zahărul. Consumând în mod excesiv, într-o bună zi s-ar putea să faci diabet.

Observă-te cu atenție. Partenerul tău este o ființă sau un lucru? Partenera ta este o ființă valoroasă prin ea înseși sau este o utilitate: furnizoarea de sandvișuri, gospodina casei, cea care are grijă de copii? Este soțul sau prietenul tău un scop în sine sau este un obiect ce îți asigură confortul material și emoțional? Îi folosești sexualitatea și emoțiile tot așa cum îi folosești banii și mașina?

O ființă nu poate fi utilizată. O ființă nu poate fi cumpărată. Ea are o valoare incomensurabilă datorită acestei calități simple: este o ființă umană. În schimb, o ființă umană poate fi iubită. **Iubirea adevărată EXCLUDE POSESIUNEA.**

CÂND IUBEȘTI O PERSOANĂ, O AJUȚI SĂ DEVINĂ MAI LIBERĂ. Îi permiți să manifeste mai multă spontaneitate și creativitate, să fie mai intens originală și individuală. Ai încredere în modul ei de a înțelege viața. **Îi respecți alegerile și capacitatea de a iubi. Dacă se îndrăgostește de altcineva, respecți și asta. Ai încredere în înțelegerea și luciditatea ei.** Iar dacă suferi, aceasta este problema ta și nu problema ei. Pentru că tu suferi nu din dragoste, ci din gelozie.

3. Ești o persoană rea pentru că m-ai decepționat.

Oricât de mult ne-ar decepționa cineva, acesta nu este un motiv pentru a-l judeca și condamna moral. În primul rând, pentru a fi dezamăgiți trebuie să fim, mai întâi, AMĂGIȚI. Iar singurii care ne putem amăgi suntem noi înșine. Ne închipuim cele mai formidabile lucruri plecând de la observații inexacte sau insuficiente. Văd că ești foarte simpatică și îmi imaginez că ești și sensibilă. Voi descoperi mai târziu că ești o scorpie. Mă copleșește cultura ta și cred că ești foarte afectuos. Voi simți, pe pielea mea, gheața din sufletul tău.

În al doilea rând, oamenii greșesc pentru că:

- Sunt supuși greșelii (încă nu sunt perfecți)
- Sunt ignoranți (nu au învățat să evite unele greșeli)
- Sunt perturbați de evenimente exterioare nefavorabile

4. Dacă îmi pierd partenerul, nu voi mai avea niciodată pe nimeni

Ce te face să spui una ca asta? Ești rudă cu Nostradamus? Ai un glob de cristal? Dispui de geniu în interpretarea hărților

astrologice? De ce nu ai putea afirma contrariul: că vei găsi exact acea persoană alături de care să experimentezi fericirea?

Dacă o astfel de idee nu-ţi dă pace şi rezistă oricărei analize raţionale, ia aminte la sfatul lui Deborah Philips ("How To Fall Out of Love, 1990): "Când ai de-a face cu o idee obsesivă, spune-i: GATA! AJUNGE! Vorbeşte-i în gând, în şoaptă sau, dacă ţi se pare mai bine, cu voce tare. Apoi gândeşte-te la o scenă plăcută, la o amintire dragă sau la o reprezentare agreabilă. Menţine acest gând în conştiinţă, concentrează-te asupra detaliilor. Dacă ideea obsesivă reapare în timpul zilei, repetă procedeul. Nu renunţa. Aplică această tehnică de concentrare a atenţiei pe altceva decât ideea obsesivă şi vei remarca, în câteva săptămâni, o ameliorare."

8.4. Când devenim geloşi?

Există câteva situaţii tip, ce par a provoca gelozia într-un grad mai înalt decât altele. Într-un fel sau altul, ele ameninţă stabilitatea relaţiei. Le voi enumera în continuare, fără a avea pretenţia de a fi epuizat întregul spectru.

1. Un fost partener sau un partener pe care ni-l dorim este în mod clar interesat de altcineva.

❖ Fosta mea prietenă şi-a găsit deja pe altcineva.
❖ Băiatul pe care pusesem ochii o curtează pe prietena mea cea mai bună.
❖ Aş fi vrut să o invit la film, dar am auzit că nu e disponibilă.
❖ Mor după tipul ăsta iar el nu are ochi decât pentru soră-mea.

2. Ne simţim neglijaţi de partenerul actual dar nu avem nici o dovadă că interesele lui erotico-afective sunt altele.

❖ Lucrează 12 ore pe zi şi vine atât de obosit încât nu mai putem ieşi nicăieri.
❖ În fiecare sâmbătă se întâlneşte cu prietenii lui.
❖ A început să lipsească tot mai mult de acasă, datorită călătoriilor de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul nostru, care nu pare la fel de interesat.

❖ A încercat să se dea la nevastă-mea.
❖ Toată seara s-a uitat numai la el.

❖ O invită săptămânal în oraş, chipurile pentru a menţine o veche prietenie din copilărie.
❖ Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu cu el.

4. Ne suspectăm sau chiar ştim despre partenerul nostru că a fost într-o situaţie compromiţătoare, care sugerează POSIBILITATEA infidelităţii.

❖ L-am văzut cinând frecvent cu cea mai atrăgătoare colaboratoare a lui.
❖ Prietenul meu vorbeşte zilnic la telefon cu fosta lui prietenă.
❖ Soţia mea comunică pe CHAT cu un alt bărbat.

5. Ştim sau bănuim despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

❖ Obişnuieşte să-mi spună ce situaţie grozavă şi-a făcut fostul ei prieten.
❖ Au stat mult de vorbă la petrecere şi părea că se simt excelent amândoi.
❖ Am auzit că o admiră foarte mult şi chiar îi pare rău că este căsătorită.

6. Avem dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

❖ I-am văzut sărutându-se.
❖ Ne-am dus amândoi la petrecere şi el a plecat cu alta.

Hindy şi Mackaman (1986) au studiat trăirile de gelozie intensă şi le-au găsit asociate cu situaţii în care există dovezi empirice ale interesului mutual dintre partener şi o terţă persoană. Aceste concluzii sprijină ideea că sentimentul injustiţiei sau înşelării este o componentă importantă a geloziei. Acolo unde un fost partener sau un partener posibil se implică într-o relaţie cu altcineva gelozia este mai mică. La fel în cazurile în care interesul unei a treia părţi nu este împărtăşit de partener.

Când Joe DiMaggio s-a căsătorit cu Marilyn Monroe, mulţi bărbaţi au fost invidioşi fără a fi geloşi. Ei nu fuseseră în situaţia de a lupta cu Joe DiMaggio pentru afecţiunea frumoasei blonde şi de a fi pierdut. Gelozia apare când persoana pe care o doreşti te respinge în favoarea unui competitor apropiat (amic, coleg, prieten).

8.5. Gelozia şi ataşamentul anxios

Nu sunt unul şi acelaşi lucru, dar sunt legate, în felul următor: o persoană anxios ataşată este probabil să experimenteze gelozia dar nu orice persoană care experimentează gelozia este şi anxios ataşată.

Pentru a elimina neclaritatea, numesc **ataşament anxios acea relaţie de parteneriat caracterizată prin ANXIETATE şi OBSESIE.** Anxietatea este neliniştea generată de senzaţia de îndoială continuă cu privire la dragostea celuilalt ("mă iubeşte, nu mă iubeşte"). Persoanele romantic-anxioase sunt precum acţiunile de la bursă: astăzi cresc, săptămâna viitoare scad. Trăirile lor devin extreme atunci când sunt cel mai puţin sigure de iubirea partenerului. Pe de altă parte, obsesia se traduce în dorinţa de a fi tot timpul cu partenerul, de a pleca împreună pe o insulă sau pe un vârf de munte, de a vorbi cel mai mult la telefon dacă e plecat din localitate. Pentru cel care iubeşte într-o manieră obsedantă, posibilitatea de a fi respins are o natură apocaliptică ("viaţa mea s-a terminat, nu mai are nici un sens").

Gelozia pare a corela mai puternic (Schwarz, 1990) cu obsesia romantică decât cu anxietatea romantică, în special la femei. Cu alte cuvinte, gelozia este resimţită mai puternic de acele persoane puternic ataşate de un partener valorizat şi mai slab de acele persoane care nu sunt sigure de iubirea partenerului lor.

Această legătură este consistentă cu ceea ce gelozia pare a fi: UN RĂSPUNS EMOŢIONAL ŞI COGNITIV LA AMENINŢAREA RELAŢIEI DE CUPLU. Dacă partenerul nu este preţuit, relaţia nu contează atât de mult încât ameninţarea ei să stârnească trăiri intense.

Pare surprinzătoare absenţa unei asocieri mai înalte între gelozie şi anxietatea romantică, întrucât e de aşteptat ca persoanele ce experimentează gelozia să trăiască anxietatea. Pentru a clarifica acest aspect voi examina mai îndeaproape conţinutul EMOŢIONAL al geloziei.

Majoritatea oamenilor resimt DISTRESUL când îşi percep relaţiile de cuplu ameninţate. Echivalente pentru acest cuvânt ciudat sunt: la pământ, trist, descurajat, mizerabil, mâhnit, deprimat, abătut. Deşi bărbaţii par a trăi distresul mai puternic decât femeile, el corelează puternic cu ataşamentul anxios atât la bărbaţi, cât şi la femei(Schwarz,

1990). Acest element comun sprijină ipoteza legăturii dintre experienţele din viaţa de cuplu şi relaţiile de ataşament din copilărie.

Altfel, faţetele geloziei sunt diferite la bărbaţi respectiv la femei. Bărbaţii geloşi experimentează mai frecvent FURIA, DISPREŢUL şi DEZGUSTUL.
RUŞINEA, de asemenea, este mai resimţită de bărbaţi pe când femeile simt mai mult FRICA. Atât la bărbaţi, cât şi la femei, furia apare ca emoţie dominantă când atenţia este focalizată pe lipsa de loialitate şi injustiţia comisă de partener, pe când frica se dezvoltă în legătură cu focalizarea atenţiei pe ameninţarea la adresa continuităţii relaţiei. În timp ce un bărbat poate avea o relaţie de tipul: "Cum a îndrăznit să mă înşele?", devenind furios, o femeie se poate gândi: "Cred că o să-l pierd", devenind îngrozită.

Încercând să rezum, aş spune că **bărbaţii par să experimenteze gelozia dinăuntru spre în afară, prin intermediul trăirilor emoţionale de tipul furiei**, trăiri ce predispun la răspunsuri viguroase şi conduite agresive, pe când **femeile sunt mai predispuse la trăiri de tipul fricii**, trăiri ce împing spre conduite evitante sau de apărare. Când un bărbat percepe o ameninţare la adresa relaţiei sale cu o femeie, el îşi translatează anxietatea în furie şi acţionează pentru a redobândi controlul. Când o femeie percepe o ameninţare similară, este mai probabil ca anxietatea ei să devină frică. Din acest punct de vedere, singura concluzie pe care o pot trage, ţinând cont şi de relaţia dintre gelozie şi ataşamentul anxios, este că un bărbat îşi experimentează ANXIETATEA CA FURIE. Altfel spus, în conştiinţa bărbatului nu pătrunde decât o trăire pe care o identifică drept "furie", pe când anxietatea rămâne în inconştient.

În sfârşit, femeile care trăiesc mai intens gelozia, când relaţia este ameninţată, sunt cele care s-au investit sexual în relaţie. Indiferent dacă această investire se numeşte excitaţie sexuală sau culpabilitate sexuală, lipsa de loialitate a partenerului este resimţită mai amplu.

.6. Exerciții pentru acasă

Diferențele de răspuns emoțional, atunci când observăm sau presupunem o amenințare la adresa relației noastre, depind de nevoile pe care fiecare din noi căutăm să le satisfacem. Tu îți cunoști aceste nevoi? Când percepi o amenințare la adresa relației, CE ANUME EXACT este amenințat? Ce tip de pierdere anticipi? Ce gen de satisfacții sunt puse sub semnul întrebării?

Îți propun să-ți imaginezi mental următoarele situații – provocatoare de gelozie și să identifici trăirile emoționale pe care ești predispus să le ai. Mergând pe acest fir, vei descoperi câteva paragrafe mai jos nevoile a căror gratificare o urmărești în relația de cuplu.

1. Partenerul/partenera ta merge în fiecare duminică dimineața la tenis cu o aceeași persoană. Se întoarce mulțumită și bine dispusă, chiar dacă nu câștigă întotdeauna. După o lună și jumătate, te hotărăști să cunoști această persoană și descoperi că este necăsătorită, atrăgătoare și de același sex cu tine.

2. Este sâmbătă seara și participi la o petrecere de calitate, împreună cu partenerul/partenera ta care își petrece mai mult timp nu cu tine, ci cu altă persoană de același sex cu tine. Cei doi par a se simți foarte bine împreună.

3. Partenerul/partenera ta îți descrie entuziasmată noua colegă/noul coleg, de același sex cu tine. Într-una din zilele următoare, când treci din întâmplare pe la biroul ei/lui, ți se spune că au plecat să ia masa împreună la un restaurant sofisticat.

4. Partenerul/partenera ta este invitat în oraș de o fostă iubită/fost iubit, pentru a clarifica relația lor "întreruptă brusc".

5. Te întorci mai devreme decât anunțaseși dintr-o călătorie de afaceri și îți găsești partenerul/partenera luând cina, acasă la voi, cu o persoană necunoscută, de același sex cu tine. Ți se spune că este un vechi prieten aflat în trecere prin oraș. Amândoi par surprinși și jenați de apariția ta neașteptată.

În aceste situații, simți mai degrabă: furie, dispreț, rușine, vinovăție, frică, dezamăgire, distres, ostilitate, dezgust, revoltă, uimire, anxietate, tristețe, oboseală, tensiune?

Harrison și Chamblin, într-o cercetare din 1986 asupra relației dintre nevoi și trăiri emoționale în situații ce stârnesc gelozia, au identificat următoarele corelații:

CEA MAI PUTERNICĂ NEVOIE	CEL MAI PROBABIL RĂSPUNS EMOȚIONAL
Afecțiune	Distres, Tristețe
Independență	Surpriză, Furie, Dezgust
Protecție și dependență	Anxietate, Frica
Confort fizic	Oboseală (epuizare), Tensiune
Dominanță	Furie, Ostilitate, Rușine
Recunoaștere și status	Furie, Dispreț, Dezgust

Cu cât o persoană intenționează sau reușește să-și satisfacă mai multe din aceste nevoi într-o singură relație, cu atât vulnerabilitatea ei este mai mare. Este ca și cum ar depune toți banii la o singură bancă. Când banca este amenințată de faliment, riscul de a pierde toți banii este enorm. Este de așteptat, de aceea, ca persoanele ce își satisfac toate aceste nevoi fundamentale într-o singură relație să experimenteze niveluri înalte ale anxietății sau fricii când se conturează întreruperea relației. Acestea par a fi persoanele cu cel mai înalt atașament anxios și înalt susceptibile la gelozie. Ele reacționează spectaculos când relația e amenințată și, deși trăirile exprimate pot fi diverse, dedesubtul lor se află, inevitabil, insecuritate emoțională.

sociale în vigoare perpetuează în continuare puterea bărbaţilor asupra femeilor, permiţând primilor să-şi exprime mai direct ostilitatea şi condiţionându-le pe cele din urmă (sic!) să învinovăţească mai frecvent.

În afara patternurilor de reacţie menţionate mai sus există şi alte modalităţi, mai constructive, de a face faţă geloziei. Deşi le voi enumera şi prezenta distinct, menţionez că nu sunt categorii rigide ci, mai degrabă componente de bază ale unui proces curgător.

1. IDENTIFICĂ ŞI EXPRIMĂ-ŢI CLAR TRĂIRILE EMOŢIONALE.

Ca terapeut, te invit să-ţi clarifici ceea ce simţi. Este furie? Este resentiment? Este dorinţă de răzbunare? Ce drepturi ai sentimentul că-ţi sunt violate? Ce nevoi nu-ţi sunt recunoscute? În ce fel te simţi folosit sau manipulat?

Adesea, unul dintre parteneri are dificultăţi în a-şi numi nevoile sau se teme de critica sau batjocura celuilalt. Alteori, partenerul gelos este prea ocupat cu ameninţările sau pedepsele pentru a mai putea exprima clar ceea ce simte.

Exemplu: "Făţarnicule, cum credeai că n-o să-mi dau seama? Nu mă cunoşti deloc. Nu-ţi pasă de mine şi nu te interesează decât blestematele tale colege de muncă. La ce-ţi trebuia să te duci să-i repari aragazul? Aşa-mi mulţumeşti pentru tot ce fac pentru tine? Mă aştept ca în curând să mă dai afară din casă pentru a te muta cu ea şi aragazul ei de doi lei."

Intuieşti trăirile emoţionale din spatele acestor propoziţii? Cum ţi se pare că sună când sunt transmise direct? "Sunt foarte furioasă pe tine şi pe colegele tale. Mi se pare că nu-ţi pasă de mine şi asta mă doare. Aş vrea să apreciezi ceea ce fac pentru tine. Mă tem că m-ai putea părăsi pentru altcineva."

Când reacţiile emoţionale sunt acoperite de mesaje ameninţătoare, ele se constituie într-un obstacol pentru rezolvarea problemelor apărute. **Cuplul nu poate negocia un set de soluţii dacă nu ştie ce este de negociat.** În plus, tonul ostil şi acuzator al unuia din parteneri îl poate răni sau demobiliza pe celălalt. În loc să rămână disponibil emoţional sau să răspundă empatic, devine distant.

Primul pas, de aceea, este ca trăirile amestecate să fie identificate şi exprimate clar, una câte una. Este ca şi cum ai face ordine in şifonier: cămăşile au locul lor, la fel şi pantalonii, tricourile sau lenjeria intimă. Nu au ce căuta acolo schiurile, mingea de baschet sau insectarul. Există un loc pentru toate lucrurile de pe lumea asta, iar găsirea acestui loc este provocarea pe care viaţa o adresează inteligenţei tale. În acelaşi fel, într-un dialog ce vizează înţelegerea unei situaţii, credinţele iraţionale, insinuările, sarcasmul sau ostilitatea necontrolată nu au ce căuta.

2. FĂ O CONEXIUNE ÎNTRE REACŢIA PARTENERULUI ŞI TRECUTUL LUI.

Când gelozia partenerului pare inexplicabilă sau iraţională, merită să explorezi mai adânc în trecutul lui pentru a descoperi cauzele comportamentului prezent. Maniera disproporţionată în care reacţionează sugerează un **răspuns inconştient la ceva ce nu este vizibil, ceva din trecutul lui sau al ei.** De asemenea, nu este exclus ca ceva din trecut să amplifice reacţiile prezente.

De exemplu, EL o vede pe EA conversând veselă cu un necunoscut, la ieşirea dintr-un supermarket. Deşi conversaţia era absolut inocentă, el face o criză de gelozie. De ce? Undeva, in cutia neagră numită "psihic", prin jocul asociaţiilor, femeile care se lasă acostate de bărbaţi necunoscuţi sunt frivole sau iresponsabile sexual. Activarea acestui circuit inconştient face să se înroşească beculeţul pe care scrie "gelozie" . La fiecare din noi aranjamentul, numărul şi calitatea acestor fire sunt diferite şi este nevoie de o adevărată muncă de explorare, inteligent condusă, pentru a descoperi şi trasa, măcar în mare, harta circuitelor inconştiente.

3. STIMULEAZĂ CAPACITĂŢILE EMPATICE ALE PARTENERULUI.

Este imposibil să negociezi cu cineva care nu este responsiv la nevoile tale. De aceea, a-ţi articula trăirile într-un mod care să nu-l atace sau înstrăineze pe celălalt este o conduită suficient de potrivită pentru a instala empatia si înţelegerea.

Când trăieşti gelozia, pentru buna desfăşurare a comunicării cu celalalt, este important să-ţi exprimi durerea sau insecuritătile tale,

adânc resimțite și nu să le maschezi într-un torent de acuzații, vociferări sau mitocănii. Dacă îți vine să plângi, e mai bine să plângi decât să depui un efort prostesc pentru a fi insensibil sau dur. Propria ta candoare emoțională are darul de a-l deschide și stimula pe .celălalt să procedeze identic, iar în cele mai bune cazuri comportamentul celuilalt se va schimba nu pentru a-ți face plăcere sau a te manipula, ci pentru a înțelege ceea ce simți.

Mai mult decât atât, descifrarea istoriei personale codificate în circuitele psihice ale "cutiei negre" le permite celor doi parteneri să nu respingă o reacție de gelozie ca irațională ci să o înțeleagă în termenii logicii ei specifice, mai adânci. De pildă, EA a început să-l privească pe EL cu o enormă simpatie din clipa în care a aflat că observase neputincios lipsa de loialitate a mamei sale față de tatăl sau. Gelozia lui incredibilă a căpătat, deodată, sens iar ea l-a putut asculta mai ușor, fără a mai deveni distantă și disprețuitoare.

4. NEGOCIAZĂ O ÎNȚELEGERE

Aceasta presupune să-ți clarifici propriile așteptări în raport cu comportamentele celuilalt și să i le comunici onest. Dacă partenerul tău este de acord să se conformeze, este ok. Dacă nu, miroase a scandal. Dar înainte de a începe duelul, observă la ce poți renunța tu și în schimbul a ce din partea lui. Aplică aceste proceduri până când ajungi la o situație cu mai puțină dinamită decât cea din prezent.

Exemplu: EL consideră nepotrivit ca EA să întrețină pe CHAT o legătură cu un alt bărbat. Se simte înșelat si îi cere să întrerupă această legătură. Ea poate fi de acord sau nu. Dacă este de acord, sursa iritării lui permanente va dispărea și nu va mai avea motive să fie gelos. Dar dacă nu este de acord? Ea poate considera că este dreptul ei să comunice, prin intermediul internetului, cu orice bărbat dorește, câtă vreme această relație rămâne platonică și la distanță. Deși viziunile lor sunt în continuare diferite, negocierea a mai avansat, întrucât el a primit asigurarea că soția lui nu se va întâlni niciodată cu partenerii ei de comunicare de pe internet.

5. DESCOPERĂ BENEFICIILE CONFLICTELOR.

Ce bine ar fi ca, după câteva ședințe de terapie, nemulțumirile și neînțelegerile să dispară! În realitate, procesul de clarificare și schimbare este mai lung, mai dificil și mai nesigur. Promisiunile nerespectate, crizele recurente și angajamentele încălcate dau măsura complexității problemelor pe care cuplurile le au de depășit pentru a ajunge la înțelegere și satisfacție reciprocă.

Cuplurile în care conflictele reapar constant, în care un nivel rezonabil de empatie și încredere mutuală nu poate fi atins sau care nu pot negocia cu bună credință sunt cuplurile care urmăresc (și obțin?) beneficii secundare. Dacă aparții unui astfel de cuplu te poți întreba: "**La ce îmi servește conflictul?** De ce am nevoie ca el să se perpetueze?" De exemplu, un partener gelos poate avea nevoie de conflict deoarece numai în felul acesta dobândește tipul de control la care aspiră. Un altul se poate folosi de conflict pentru a descărca asupra celuilalt propriile pulsiuni negative.

8.8. Infidelitatea

Problema centrală pe care infidelitatea o ridică, și pe care cei mai mulți parteneri caută să o rezolve, ține de infidelitatea cauzelor "legăturii" sau relației extramaritale. Ce s-a întâmplat ÎNĂUNTRUL relației astfel încât unul s-a orientat spre altcineva? De ce trebuie să se întâmple asta și cine este vinovat?

Explicațiile oferite de partenerii infideli sunt de o mare varietate. Ele acoperă o gamă largă, de la "cucerire" și "rebeliune" până la dorința de a-l face pe celălalt gelos și a-i atrage atenția (Fr. Humphrey, 1986). Într-un studiu din 1974 ("Conscious and Unconscious Factors in Marital Infidelity"), psihologii clinicieni Greene si Lustig au găsit printre cele mai frecvente motive frustrarea sexuală, curiozitatea, dorința de răzbunare, plictiseala și nevoia de recunoaștere, iar Anthony Thompson in Journal of Marriage Therapy (1984) arată că dezvoltarea unei relații în afara cuplului este cu atât mai probabilă cu cât frecvența și calitatea relației sexuale în cuplu sunt mai scăzute. De asemenea, studiile în domeniu sunt

consistente în a lega infidelitatea de aprecierea redusă a relaţiei de cuplu. Thompson conchide: "Este posibil ca satisfacţia maritală şi calitatea raporturilor sexuale să fie cele două variabile majore care influenţează apariţia infidelităţii" . Altfel spus, dacă sexualitatea este un suport important al interacţiunii emoţionale dintre parteneri, atunci găsirea unui alt partener sexual este o modalitate de a-l devaloriza pe cel actual. În acest caz, adulterul este o formă de comunicare, iar mesajul transmis este: "Pentru mine această relaţie nu merge" .

Credinţa mea este că **într-o relaţie zguduită de infidelitate nu există victime inocente şi agresori josnici.** Simpla existenţă a celui de-al treilea (uneori al patrulea, al cincilea etc) vorbeşte despre problemele de intimitate ale cuplului. Cel mai adesea, atunci când unul trădează în realitate, celălalt trădează în imaginar (la nivelul fantasmelor este implicat în relaţii extramaritale). Amândoi se simt înstrăinaţi unul de celălalt şi doresc, în adâncul inimilor, altceva.

De aceea, infidelitatea nu i se întâmplă cuiva, ci este ceva ce se produce ÎNTRE DOI OAMENI. Iar ceea ce poate părea la prima vedere curios este că CEL MAI SLAB ACŢIONEAZĂ PRIMUL. El sau ea are nevoie de mai multă putere pe care o obţine din coaliţia cu partenerul extramarital. Implicarea într-o astfel de relaţie este o manevră defensivă, un fel indirect de a face faţă problemelor din relaţia oficială. Legătura sau, cum se spune în literatura angloamericană, "afacerea", nu este o perturbare ci o expresie a perturbării globale din relaţia maritală (sau uniunea consensuală).

Infidelitatea nu i se întâmplă cuiva, ci este ceva ce se produce ÎNTRE DOI OAMENI.

Simpla existenţă a legăturii extramaritale indică un dezechilibru în sistemul emoţional al cuplului. Nu mai există intimitate, dar nu în sensul cinelor romantice sau al fascinaţiei sexuale, ci în sensul că abilitatea indivizilor de a se comunica pe ei înşişi, de a vorbi despre trăirile, nevoile şi dorinţele lor, de a asculta şi înţelege este alterată sau anulată.

Studiile arată că femeile tind să fie infidele dintr-o nevoie de a trăi intimitatea emoţională mai degrabă decât de a o evita, ca în

cazul bărbaţilor. Soţia caută în afara cuplului ceea ce soţul nu-i poate oferi: acceptare, apreciere a valorii ei, disponibilitatea de a o asculta şi de a afla care îi sunt nevoile. Sexualitatea nu pare a fi principalul motivator al acţiunii ei disperate. Ea se implică într-o altă relaţie pentru a trăi apropierea emoţională şi pentru a compensa frustrările continue pe care relaţia de cuplu i le furnizează.

Când, într-un cuplu, intimitatea devine imposibilă, cel care are nevoia cea mai mare de a-şi împărtăşi temerile, nevoile sau dorinţele este primul care se simte resemnat şi neputincios. Relaţia extramaritală devine o sursă de confort şi alinare. În alte cazuri, în cuplurile în care nu mai există atenţie şi încredere mutuală, ci doar luptă pentru putere şi control, infidelitatea devine un instrument subtil de manipulare şi constrângere.

Din alt punct de vedere, infidelitatea "ascunsă" nu este purtătoare de beneficii reale. Ideea că cel înşelat nu va suferi dacă nu va afla niciodată este mai degrabă cinică. Chiar dacă salvează aparenţele, infidelitatea nemărturisită sau nedescoperită distruge ceva pentru totdeauna. Neavând nimic de ascuns, partenerul fidel nu are motive să fie tensionat sau crispat. El nu se percepe, în sufletul lui, ca lipsit de onoare sau loialitate, aşa cum se întâmplă cu infidelul. Lipsa de onestitate subminează siguranţa şi încrederea de care orice cuplu are nevoie pentru a evolua. Chiar încercând să diminueze miza infidelităţii, prin mecanisme de apărare de tipul raţionalizării sau reprimării, demnitatea şi integritatea personală a celui infidel au de suferit iar aceasta se reflectă automat în calitatea relaţiei de cuplu.

Chiar dacă salvează aparenţele, infidelitatea nemărturisită sau nedescoperită distruge ceva pentru totdeauna.

La modul ideal, cea mai frumoasă relaţie între doi oameni este relaţia dintre două libertăţi, iar o întâlnire durează tot atât cât durează libertatea. Dacă partenerul începe să-ţi afecteze în mod serios libertatea şi nu există problema suplimentară a copiilor, e mai bine să te desparţi de el decât să-l înşeli. Îi poţi fi recunoscător pentru timpul petrecut împreună. Îi poţi mulţumi pentru experienţele trăite alături de el sau de ea. Ce altceva poţi face? Vântul

nu mai adie în aceeaşi direcţie şi oricât te-ai strădui, nu mai poţi crea adierea.

Cea mai frumoasă relaţie între doi oameni este relaţia dintre două libertăţi, iar o întâlnire durează tot atât cât durează libertatea.

Dacă încă mai simţi ceva pentru el, prietenie sau compasiune, atunci când dragostea a dispărut, îl vei lăsa să fie liber şi îţi vei permite şi tu să fii liberă. Într-un alt loc, cu altcineva, iubirea poate să înflorească. Şi de ce n-ar înflori? N-ai cum să ştii din ce direcţie vine iubirea, de la ce persoană, de la cine.

De ce să o pedepseşti dacă ea se întâlneşte cu un bărbat mai iubitor, capabil să o facă mai fericită? De ce să te agăţi de el dacă o altă femeie îl poate face să trăiască o bucurie extatică? De ce ar trebui să rămână cu tine? Iar dacă va rămâne nu te va ierta niciodată, pentru că din cauza ta l-a pierdut pe bărbatul acela excepţional sau pe femeia aceea extraordinară. Undeva adânc în inima ei sau a lui, te va urî.

Iubirea dintre doi oameni nu poate fi concepută în afara libertăţii. Iubirea şi libertatea sunt precum cele două feţe ale unei monezi sau precum două nume ale aceluiaşi lucru. Când libertatea este distrusă e imposibil ca iubirea să mai existe. Invers, iubirea nu poate distruge libertatea, ci să o amplifice, să o rafineze, să o dezvolte. Dacă libertatea este distrusă dar pretinzi că iubirea există, fii sigur că altceva se dă drept iubire: dominare, gelozie, securitate, prestigiu, respect social.

Şi nu încerca să te păcăleşti spunându-ţi că societatea nu îţi permite să te desparţi, că este un păcat să renunţi la soţul sau soţia ta, dacă iubirea a dispărut. Este un păcat să faci dragoste cu o femeie pe care nu o iubeşti. Iar a face dragoste cu partenerul tău pentru care nu mai simţi nimic nu este o virtute ci prostituţie.

CAPITOLUL IX
REZONANŢE SUBTILE ÎN RELAŢIA DE CUPLU

9.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului

Cele mai pătrunzătoare analize ale distribuţiei forţelor inconştiente în relaţia de cuplu aparţin psihologiei abisale, iniţiată de Jung şi dezvoltată de discipolii săi. Alegerea partenerului este, desigur, un proces de decizie în care sunt implicaţi factori obiectivabili: rasă, vârstă, religie, clasă socială, credinţe şi interese comune, valori personale etc. Similarităţi de ordin fizic şi intelectual, asemănări socio-culturale sau socio-economice explică alegerile de cuplu marital sau consensual. Concordanţa nivelului de instrucţie, a profesiunii şi apartenenţa la un mediu valorizat sunt, acum, criterii recunoscute.

Dar dincolo de toate acestea, o influenţă subtilă şi adesea mult mai puternică o exercită constelările de energii de pe nivelurile profunde ale psihicului, complexele parentale şi nivelul de satisfacere a nevoii de a fi noi înşine. Procesul de împlinire a acestei nevoi, în care **Eul intră în relaţie cu Sinele, manifestându-şi originalitatea fără a se rupe de mediul exterior**, ba dimpotrivă, fiind în comuniune cu tot ce există, a fost numit de genialul Jung "proces de individuaţie" .

Complexele parentale, pe de altă parte, reprezintă **internalizări ale dinamicilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jur**, figuri semnificative parentale sau cvasi-parentale. Ele s-au format în raport cu evenimente încărcate emoţional şi, pentru că au apărut la o vârstă când în psihic nu exista aproape nimic, au prins rădăcini extrem de puternice. Complexele închid reacţiile noastre mentale şi emoţionale în anumite scheme de bază. Ele acţionează ca **un magnet pentru întâmplări, fantasme sau gânduri cu acelaşi conţinut afectiv.** Aceste elemente se lipesc, fuzionează sau se amestecă unele cu altele în regiuni ale psihicului la care conştiinţa nu

are acces, dând naştere unor sui-generis lanţuri asociative. Înţelegerea acestui model de organizare i-a permis lui Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, putem ajunge la nucleul de bază care a generat-o. În esenţă, toată metodologia psihanalitică se bazează pe aceste metodă de investigare a inconştientului, metodă numită "asociaţie liberă" .

Dacă e să mă concentrez acum asupra unui cuvânt oarecare, de exemplu "lapte" şi să-l las să reverbereze înlăuntrul meu, voi vedea urcând la suprafaţa conştiinţei, puţin câte puţin, experienţe şi trăiri din copilărie asociate cu acest cuvânt. Îmi apare în minte casa de la ţară, unde am crescut, şi figura, înconjurată de dragoste, a bunicii mele. Îmi răsună în cap cuvintele ei mai recente, care mă asigurau că, până în jur de 5-6 ani, am fost un mare consumator de lapte, în sensul că nu-şi aminteşte să fi existat măcar o zi în care să nu fi băut. Această mărturisire mă face şi acum să rămân stupefiat (Asta da fidelitate!). Mai îmi vine în minte culoarea laptelui şi prima asociere pe care o fac este cu puritatea. Asta mă duce cu gândul la idei precum transcenderea, eliberarea de orice condiţionare, iluminare, pace desăvârşită, spirit pur, fără nici o determinare. În acelaşi fel ne putem juca, respectând regula de a nu cenzura fluxul inconştient, cu orice alt cuvânt. Putem descoperi, astfel, că anumite cuvinte sunt mai "încărcate" decât altele. Ele provoacă mai multe trăiri afective, evocă experienţe la care nu ne place sau am prefera să nu ne gândim. Această **tensiune,** numită "rezistenţă" în practica de specialitate, este indicatorul cel mai sigur al apropierii de o zonă vulnerabilă a personalităţii noastre, zonă în care au fost izgonite şi încătuşate fantasme, gânduri şi trăiri emoţionale perturbatoare, fie prin excesul lor negativ (foarte neplăcute, greu de suportat) fie, paradoxal, prin excesul lor pozitiv (prea plăcute). În ambele cazuri, prezenţa lor în câmpul conştiinţei face să baleieze echilibrul emoţional, eveniment resimţit ca disconfortabil şi, de aceea, nedorit de Eu.

Pe de altă parte, numărul şi profunzimea acestor zone de vulnerabilitate, de la un anumit punct, reprezintă o ameninţare serioasă la adresa stabilităţii Eului. O persoană care, în terapie, "rezistă" frecvent explorării şi analizei, continuând să creadă despre ea că este puternică şi echilibrată, este angajată într-un proces perfid de auto-sabotare. Mai devreme sau mai târziu, una sau mai multe

vulnerabilităţi îşi vor "face loc" spre suprafaţa conştiinţei iar fenomenul, dacă nu va îmbrăca haina vizibilă a unor tulburări de tip emoţional, va fi implicit în lipsa de bogăţie, sens sau creativitate a vieţii individuale.

În ce priveşte complexele, ţin să subliniez că nu sunt în mod necesar negative. **Complexele pozitive NICI MĂCAR NU LE REMARCĂM.** Ele contribuie în mod esenţial la armonia generală a vieţii noastre şi constituie o interfaţă "prietenoasă" între interiorul şi exteriorul nostru. Dar pozitive sau negative complexele matern şi patern reprezintă, alături de complexul Eului, cele mai puternice complexe ale vieţii noastre psihice. Ele au o tonalitate afectivă specifică, după cum relaţia cu mama şi tata a fost resimţită de noi ca mai mult, mai puţin sau deloc pozitivă şi acceptabilă. Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate. Aceasta înseamnă că NU SPUN NIMIC OBIECTIV DESPRE PĂRINŢII NOŞTRI.

Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate.

Mai mult decât atât, ele rezumă nu doar relaţiile cu părinţii biologici, ci şi cu figurile materne şi paterne. **Complexul matern** conţine experienţe emoţionale şi cognitive trăite în raport cu figuri feminine semnificative în viaţa noastră, cum ar fi, alături de mamă, o bunică, o soră mai mică, o mătuşă, o educatoare sau o guvernantă. În mod similar, **complexul patern** sintetizează ansamblul experienţelor noastre cu figuri masculine semnificative: tata, unchiul, fratele mai mare, bunicul.

O copilărie fără evenimente traumatice şi incidente majore, în care copilului i-au fost satisfăcute nevoile emoţionale de bază este izvorul unor complexe parentale pozitive şi armonice. Ele sprijină construcţia unui Eu coerent şi flexibil, furnizând copilului încrederea necesară pentru a-şi asuma imprevizibilul şi necunoscutul vieţii. Experienţele negative cu figurile parentale primare pot fi compensate sau parţial remediate de contactul pozitiv cu figuri cvasi-parentale ulterioare. Astfel de figuri pot fi un profesor sau o profesoară, partenerul de cuplu, terapeutul. Evident, terapia are cel mai mare

succes atunci când terapeutul este de acelaşi sex cu părintele în relaţia cu care s-a cristalizat un complex negativ. De exemplu, o femeie care a avut o relaţie foarte proastă cu tatăl ei va avea şanse net superioare să-şi lichideze acest complex negativ într-o relaţie cu un terapeut bărbat. Într-o altă variantă, un partener capabil să-i suporte proiecţiile negative va juca, de asemenea, un rol terapeutic.

9.2. Mecanismul inconştient al proiecţiei

În cuplu, conţinuturile inconştiente ale complexelor sunt în mod fatal proiectate asupra partenerului. Este o modalitate naturală a Eului de **a se apăra de acele gânduri şi trăiri indezirabile din inconştient, atunci când ele ameninţă să apară pe scena conştientului.** Eul le permite totuşi să apară în lume, dar într-o manieră ingenioasă: LE ATRIBUIE CELUILALT! Iar criteriul de o mare simplitate pe care ne putem baza pentru a ne recunoaşte proiecţiile negative este următorul: ne cuprinde iritarea sau enervarea atunci când le întâlnim, proiectate, la celălalt. Este ca şi cum am dispune de un mecanism de semnalizare pentru a înţelege unde ne aflăm pe traseul evoluţiei noastre. A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre. Când aceste conţinuturi sunt înstrăinate şi atribuite, aparent, celuilalt, evoluţia este oprită. (Şi atunci, zi şi tu, nu este normal să te enervezi?).

A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre.

Mecanismul proiecţiei funcţionează din plin în relaţia de cuplu, fiind stimulat de fricţiunile inevitabile din viaţa de zi cu zi. Partea extraordinară a acestei situaţii este posibilitatea cuplului de a deveni un laborator privilegiat de autocunoaştere, maturizare şi evoluţie personală, din clipa în care admitem că tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine. Individuaţia de care aminteam mai sus, adică procesul complex de acceptare şi integrare a

inconştientului, necesită acest efort continuu de conştientizare a forţelor active din abisurile fiinţei noastre

Tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine.

"Conştientul şi inconştientul nu formează un tot atunci când unul din ele este suprimat sau prejudiciat de celălalt. Dacă trebuie să rivalizeze, să fie măcar o luptă cinstită, cu drepturi egale de ambele părţi. Amândouă sunt aspecte ale vieţii. Conştiinţa şi-ar apăra cauza şi s-ar proteja pe sine, iar haosului din inconştient i s-ar permite să se exprime, pe cât posibil. Ceea ce înseamnă conflict deschis şi în acelaşi timp colaborare liberă. Este calea pe care ar trebui s-o urmeze viaţa umană. Este vechiul joc al ciocanului şi nicovalei: între ele fierul – pacient este făurit într-un indestructibil tot, un "individ" . Este ceea ce, în linii mari, înţeleg prin procesul de individuaţie." (Jung, "Complete Works", 9, I)

Referindu-se la acelaşi proces, clinicianul Mark Karpel ("Family Process", 1976) afirmă: "Acest proces acoperă o multitudine de schimbări intrapsihice şi interpersonale, toate desfăşurate în aceeaşi direcţie. În diferite contexte relaţionale, schimbările specifice pot fi diferite. Ele implică, de exemplu, realizarea gradată a unui copil că sursa gratificaţiilor sale este un obiect, un corp care este separat de al său şi care devine "mama" ; hotărârea fermă a unui adolescent de a viola o regulă nescrisă a familiei, anume că mama alege îmbrăcămintea copiilor; încercarea viguroasă a unui soţ de a supravieţui fără relaţia dureroasă cu soţia lui; recunoaşterea, de către mamă, că anxietatea, dependenţa sau timiditatea percepute la fata ei nu sunt reale.

Individuaţia implică acele schimbări fenomenologice subtile dar cruciale în urma cărora o persoană reuşeşte să se vadă ca separată şi distinctă de relaţia în care fusese fixată sau imobilizată. Este o definiţie mai bună a unui "Eu" în raport cu un "Noi" fuzional."

Gradul în care fiecare partener este avansat pe drumul individuaţiei fiind **mai mult sau mai puţin "prins" în programele emoţionale conţinute de complexele parentale**, este, simultan, şi

o măsură a felului în care relația de cuplu va fi experimentată ca flexibilă, confortabilă și gratificatoare.

Cu cât o persoană este mai "individuată", adică mai DIFERENȚIATĂ PSIHOLOGIC, cu atât ea se va implica mai puțin în relații în care să renunțe la sine sau să preia, inconștient, aspecte nedorite ale personalității celuilalt. Persoanele mai puțin diferențiate, pe de altă parte, se vor orienta EXACT spre acel tip de partener apt să preia, FĂRĂ SĂ DISTINGĂ, conținuturile emoționale respinse sau negate.

De pildă, o femeie care își reprimă agresivitatea va fi orientată de radarul intern spre un partener care să preia acest aspect negat al personalității și să-l exprime ÎN LOCUL EI. În felul acesta ea își va exprima agresivitatea, dar în exterior! Un partener potențial cu un nivel superior de diferențiere, capabil, adică, să distingă între furia lui și furia ei, nu va accepta aceste trăiri afective proiectate. El nu le va prelua, nu le va percepe ca ale lui și, evident, nu va acționa în sensul lor. Dacă s-ar comporta așa nu ar fi decât un obiect manipulat psihologic de partenera lui. Ori între nivelul de diferențiere internă și vulnerabilitatea la manipulare există o relație invers proporțională: **cu cât diferențierea este mai înaltă, cu atât manipularea este mai scăzută.**

Principiul pe care vreau să-l evidențiez este următorul: **ÎNTR-O RELAȚIE DE CUPLU, PARTENERII AU NIVELURI SIMILARE DE DIFERENȚIERE PSIHOLOGICĂ.** Desigur, acest principiu se aplică la cupluri liber constituite, nu la căsătoriile "aranjate" din rațiuni sociale sau utilitare.

9.3. Marele principiu al oglinzii

Un partener nu poate fi mai dominator într-un cuplu dacă celălalt nu este de acord, la nivel inconștient, să preia rolul de dominat. Un partener nu poate să pretindă mai mult dacă celălalt nu acceptă să fie mai responsiv. Un partener nu poate să învinovățească mai mult fără decizia inconștientă a celuilalt de a se simți culpabil mai des. Relația seamănă cu un contract sau acord comercial, cu singurul amendament că **transferul de autonomie se produce, cel mai adesea, spontan, pe baza rezonanței inconștiente dintre cei doi.**

Când partenerii se confruntă cu aceleași dileme de dezvoltare, ei pot "semna" contracte și mai spectaculoase. Astfel, ea poate accepta, ca și cum ar fi ale ei, trăiri repudiate sau respinse de el în schimbul acceptării, de către el, a propriilor ei aspecte devalorizate sau negate ale lumii interne, aspecte al căror acces în conștiința ei este interzis.

De exemplu, EA se autopercepe ca o persoană sănătoasă, rezonabilă și foarte adaptată. În inconștient însă, la nivelul complexului patern, conține un sâmbure de nebunie și anarhism, ca urmare a identificării cu un tată irațional și inadaptat. El nu-și poate manifesta conștient furia. Iar târgul încheiat este următorul: el se comportă bizar sau nebunește (așa cum nu se poate comporta ea), iar ea se înfurie atunci când asistă la aceste comportamente (așa cum nu se poate înfuria el). Înțelegerea secretă este ca acest model relațional să nu fie schimbat, datorită beneficiilor sale. La nivel conștient, ea îi poate solicita să se schimbe, chiar îl poate duce la terapie dar dorințele lor inconștiente, și mult mai puternice, sunt ca situația să se perpetueze.

Într-o altă ipostază, un membru al cuplului apare ca mult mai echilibrat, adaptat sau sănătos mental decât celălalt: partenerul abstinent al unui alcoolic instabil; partenerul optimist al unui depresiv; partenerul extrovert și sociofil al unui sociofob – toate acestea sunt exemple a ceea ce pot părea drept niveluri net diferite de maturizare a partenerilor de cuplu.

Dar aparențele înșeală. Patologiile sau disfuncțiile "vizibile" ale unui partener trimit la perturbările "invizibile" ale celuilalt. Aici acționează ceea ce aș numi MARELE PRINCIPIU AL OGLINZII. Când ne privim în oglindă, ceea ce este în stânga apare în dreapta și invers. În același fel, când privim în "oglinda" vieții de cuplu, **ceea ce este conținut inconștient la un partener apare drept comportament observabil la celălalt.**

Astfel, funcționarea echilibrată și robustă a unui partener (A) depinde de preluarea, de către celălalt (B), a tendințelor nevrotice negate de (A). Soția permanent deprimată a managerului foarte competent și eficient îi duce în spinare trăirile respinse de inadecvare, vulnerabilitate și frustrare. Acesta este motivul pentru care, la fel ca în cazul vaselor comunicante, ameliorarea sau

integrarea psihologică a unui partener conduce la apariţia sau accentuarea unor simptome în celălalt şi, la limită, la întreruperea relaţiei.

Mă aştept ca, în acest punct, să fii **bulversat, stupefiat sau şocat** de caracterul neaşteptat al acestor idei. Dacă ţi se par incredibile şi le respingi cu putere, aceasta este dovada ultimă că ţi se aplică. Pentru că, dacă nu ar atinge propriile constelări de energii psihice inconştiente şi ameninţătoare, ce rost ar mai avea să te opui? Le-ai putea procesa relaxat, liniştit sau amuzat, fără nici o trăire emoţională de genul respingerii sau împotrivirii intense.

9.4. Autonomie şi intimitate în relaţia de cuplu

Şi dacă accepţi, te voi familiariza, mai departe, cu 5 tipuri diferite de relaţii de cuplu, corelate cu reuşitele fiecărui partener în procesul anevoios şi îndelungat de diferenţiere a personalităţii de contextul familial în care s-a dezvoltat. Cele cinci tipuri sunt, după Stuart Johnson(apud. Scarf, 1988), asistent social şi terapeut de familie, cinci feluri diferite de a stabili contactul în relaţia de cuplu, toate înalt dependente de nivelul separării şi dezvoltării lăuntrice dobândit de fiecare partener.

NIVELUL 5: PARADOXUL

Este cel mai slab nivel de diferenţiere. Atât de slab, încât cele două nevoi umane majore, de a avea individualitate separată şi de a fi emoţional conectat cu alte fiinţe umane, nu pot fi satisfăcute simultan. Iar paradoxul constă în faptul real că **a fi aproape de cineva, la fel ca a fi departe de cineva, sunt perspective la fel de greu de suportat.**

Pentru persoane cu un nivel de diferenţiere atât de scăzut, intimitatea cu un partener este echivalentă cu negarea propriei identităţi. Apropierea emoţională de un "alter" este trăită ca o experienţă de absorbţie, astfel încât eul distinct dispare în amalgamul relaţiei. Intimitatea este experimentată ca o fuziune cu celălalt, act ce implică, în consecinţele lui ultime, pierderea propriei personalităţi separate. Fiecare pas către partener este însoţit de accese de o teribilă anxietate, întrucât este un pas mai aproape de auto-anihilare.

Reacţia biologică în faţa unei astfel de ameninţări este retragerea, adică un fel psihologic de "a-ţi lua picioarele la spinare". Întrucât apropierea conduce la aneantizarea Eului, instaurarea unei distanţe în raport cu partenerul devine un act necesar. Această reacţie automată conduce, totuşi, la o nouă dificultate: a fi departe de partener, situaţie experimentată drept singurătate, vid interior, sentimentul nonexistenţei sau al abandonului.

Autonomia, prin urmare, este trăită în latura ei negativă: imposibilitatea de a-ţi fi validată şi confirmată propria existenţă. Paradoxal, mişcarea ce a vizat o separare mai netă a produs aceleaşi rezultate ca mişcarea ce viza o apropiere mai profundă: pericolul auto-anihilării. În acest punct al ciclului impulsul de orientare spre partener revine, iar ciclul se reia.

Persoanele aflate în acest registru al diferenţierii lăuntrice se confruntă cu cele mai vicioase patternuri relaţionale. A te apropia de un partener e periculos, întrucât poţi fi înghiţit de relaţie, a fi autonom e de asemenea periculos, întrucât te dizolvi într-un univers indiferent. Orice ai face, încercările de contact emoţional cu altă fiinţă umană, ca şi tentativele de a avea o identitate distinctă, sunt la fel de lipsite de speranţă.

Pentru lumea individului, intimitatea este un atac la adresa autonomiei în timp ce autonomia este o negare a apropierii. Dilema pare a fi nerezolvabilă şi produce, uneori, schizofrenii sau personalităţi de tip borderline. Relaţiile de cuplu ale acestor persoane sunt dificile, instabile, tranzitorii.

NIVELUL 4: IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Aceasta este următoarea zonă pe scala diferenţierii, o zonă ce acoperă numeroase cupluri ale căror uniuni maritale durează lungi perioade de timp sau chiar o viaţă întreagă. Contrastul faţă de nivelul anterior este marcant: dilema separare/intimitate a fost rezolvată parţial. Dar această rezolvare nu sprijină evoluţia individuală!

Oamenii cu aceste niveluri de diferenţiere interioară sunt **capabili să-şi asume unul din cei doi poli ai relaţiei autonomie/apropiere.** Ei sunt fie intimi, fie autonomi şi experimentează intimitatea şi autonomia ca mutual exclusive. Într-o relaţie de cuplu, cu alte cuvinte, îţi afirmi şi te străduieşti să îţi

satisfaci fie nevoile de căldură, deschidere şi contact emoţional, fie nevoile de solitudine şi spaţiu personal, dar niciodată ambele. Deoarece ambii parteneri se confruntă cu acelaşi tip de conflict (SEPARARE vs. INTIMITATE), ei reuşesc să-l rezolve parţial printr-un lanţ format din 3 mecanisme de apărare: **îl fragmentează, reprimă un fragment (fie separarea, fie intimitatea) sub pragul conştiinţei şi de acolo îl proiectează, inconştient, asupra partenerului.** De pildă, partenerul care a optat pentru gratificarea nevoilor sale de intimitate îl percepe pe celălalt ca excesiv de controlat, egocentric sau distant. Invers, cel care luptă să-şi satisfacă nevoile de autonomie îşi recepţionează partenerul ca deosebit de emoţional, acaparator sau intruziv.

Dacă la nivelul 5 nici unul din cele două seturi fundamentale de nevoi (a fi emoţional ataşat respectiv a-ţi menţine propria individualitate) nu poate fi gratificat, la nivelul 4 partenerii sunt capabili să-şi exprime şi să acţioneze cu succes pentru a-şi împlini unul din ele. Contactul cu celălalt set, reprimat, este realizat indirect, prin intermediul comportamentelor, emoţiilor şi gândurilor partenerului. Astfel, un bărbat foarte conştient de nevoile sale de autonomie, dar care îşi neagă nevoile de intimitate emoţională, este predispus la a se îndrăgosti de o femeie mai degrabă dependentă, sensibilă şi foarte afectivă, ce nu îşi asumă propriile disponibilităţi de a funcţiona ca o persoană auto-suficientă. (Interesantă chestie, nu-i aşa?) Invers, o femeie centrată pe sine, datorită unei relaţii intense cu un tată foarte competent (şi care s-a delimitat în felul acesta, de latura ei mai submisivă, delicată şi caldă) se va orienta spre un bărbat mai afectuos decât media (adică un bărbat infantilizat de excesul de hrană emoţională al mamei sale). Poziţiile emoţionale în cuplu sunt, după cum se vede, COMPLEMENTARE. El este foarte atras de eficienţa şi autonomia ei, fiind mulţumit de găsirea unei mame de substitut, adică o femeie care să aibă grijă de ea şi de el. Ea, pe de altă parte, are ocazia să primească, în compensaţie faţă de copilărie, căldura unui bărbat. În această pereche, ea va prelua şi manifesta, în contul ei, nevoia lui de individualizare pe când el va prelua şi exprima, în contul lui, nevoia ei de contact emoţional profund. Frustrarea, pentru amândoi, va fi tolerabilă atâta timp cât căutătorul

de intimitate nu se va apropia prea mult iar amatoarea de autonomie nu se va îndepărta prea mult.

Blocajul de dezvoltare pentru aceste cupluri stă în incapacitatea partenerilor de a-şi asuma ambele laturi ale polarităţii AUTONOMIE/INTIMITATE. Le este dificil să fie entităţi distincte şi, în acelaşi timp, să menţină un contact emoţional profund. Iar ceea ce mi se pare aproape fascinant (deh, am şi eu gusturile mele!) este numărul practic foarte mare al polarizărilor analoge în relaţia de cuplu: **putere/slăbiciune, competenţă/incompetenţă, succes/eşec, stăpân/sclav, persecutor/victimă, salvator/victimă, logică/sensibilitate, furie/calm, irascibilitate/control emoţional, demon/înger, optimism/pesimism, flexibilitate/rigiditate** ş.a.m.d (cum, am uitat chiar cazul tău?)

În termeni mai simpli, CEEA CE LA SUPRAFAŢA RELAŢIEI UN PARTENER ESTE, CELĂLALT NU ESTE. În profunzime însă cei doi sunt inexplicabil legaţi de o ţesătură psihică pe care timpul o întăreşte, făcând din evoluţia individuală un obiectiv tot mai îndepărtat. Iar aceasta nu este deloc un fapt de mirare, câtă vreme pentru cei doi parteneri **PROIECŢIA ESTE PRINCIPALUL MIJLOC DE CONTACT.** Şi până când proiecţiile nu vor fi retrase, nici unul din parteneri nu va şti unde se termină el şi unde începe celălalt.

NIVELUL 3: SEPARAREA CONŞTIENTĂ

Acest nivel este un fel de pod între două constelări energetice psihoindividuale foarte diferite (nivelurile patru respectiv doi). În situaţii stresante (conflicte de cuplu) partenerii se comportă şi uneori simt ca şi cum ar aparţine nivelului anterior. După ce calmul se instalează, ei devin conştienţi de propriile ambivalenţe interne.

Ceea ce face diferenţa, prin urmare, nu este numărul şi calitatea proiecţiilor (gânduri şi trăiri neacceptate), ci faptul că, după ce se risipeşte "ceaţa psihologică" (scade amplitudinea conflictului) **fiecare partener are disponibilitatea emoţională şi mentală de a-şi retrage o parte din proiecţii.** Aceste insight-uri parţiale "mută" cuplul de pe nivelul patru pe cel imediat următor.

Cuplurile de pe nivelul patru nu pot distinge între dorinţele suprimate de apropiere şi contact respectiv de autonomie şi detaşare.

Ele nu pot recunoaşte ciocnirea acestor nevoi înăuntrul lor pe când cuplurile de pe nivelul trei au o conştienţă superioară a acestui conflict intern. Fiecare partener este mai conştient de dilema pe care o trăieşte şi de modul cum celălalt este implicat.

Analogic vorbind, nivelul trei seamănă cu un aeroport, pe care tot timpul aterizează sau decolează avioane. Numeroase cupluri sunt, cum s-ar spune, între două avioane. Unii au aterizat venind dinspre nivelul patru şi se pregătesc să decoleze înapoi, deoarece **nu dispun de Euri suficient de permeabile şi mature care să înfrunte conţinuturile inconştiente devalorizate.** Alţii, dimpotrivă, vin tot dinspre nivelul patru şi se înalţă spre nivelul doi, fiind mai capabili să-şi negocieze dorinţele de separare şi apropiere. În sfârşit, cei care aterizează venind de pe nivelul doi sunt cupluri ce traversează situaţii de viaţă dificile. Dacă problemele nu sunt soluţionate, o astfel de pereche poate continua mersul regresiv, decolând cu destinaţia "nivel patru" .

NIVELUL 2: AMBIVALENŢA TOLERATĂ

Numesc acest nivel "ambivalent" deoarece fiecare partener poate acum să tolereze nevoile aflate în competiţie. Nevoile de intimitate respectiv de a fi o persoană distinctă nu mai sunt suprasimplificate şi puse într-o opoziţie netă, astfel încât în timp ce unul se luptă pentru mai multă intimitate celălalt să se războiască pentru mai multă autonomie.

Lupta continuă dar ea este transferată ÎN INTERIOR. Cu alte cuvinte, fiecare partener este **mai apt SĂ SUPORTE TENSIUNEA pe care această luptă lăuntrică o generează.** Probabilitatea de externalizare a conflictului (proiecţia unei nevoi asupra celuilalt) este mai mică. Fiecare este mult mai capabil să stea pe picioarele lui, pe de o parte, şi să se lege emoţional de celălalt, pe de altă parte. Există un sentiment mai înalt de completitudine.

Cuplurile de pe acest nivel îşi recunosc mult mai uşor frontierele şi îşi asumă responsabilitatea pentru nevoile, trăirile sau gândurile lor ambivalente. Această asumare îi face mult mai capabili pentru negocierea mai relaxată, fără a fi simplă, a dilemei pe care fiecare o trăieşte.

Un astfel de nivel al auto-diferenţierii presupune ca, în cuplu, EA şi EL nu numai să-şi recunoască onest propriile ambivalenţe, ci şi **să acţioneze, ÎMPREUNĂ, pentru găsirea unei soluţii reciproc acceptabile.**

Exemplu: Este duminică după-amiaza. EA îi propune o plimbare prin Grădina Botanică. Este început de primăvară şi primii vestitori sunt deja la datorie. El îşi propusese pentru această parte a zilei să termine o lucrare ştiinţifică începută mai de mult. Intuieşti conflictul? Dacă EL rămâne acasă, răspunde nevoii de autonomie. Dacă nu şi-ar recunoaşte, însă, şi propria nevoie de intimitate ("Vreau să ne plimbăm împreună!"), ar proiecta-o asupra ei, s-ar simţi exploatat şi presat ("Merg cu tine doar pentru că insişti atât!"). Conştient fiind de ambele, se consultă cu partenera lui şi negociază o soluţie reciproc avantajoasă.

Prin contrast, cuplurile cu un nivel de diferenţiere mai scăzut sunt mai puţin apte să recunoască ciocnirea INTERNĂ a nevoilor. Soluţia facilă dar blocantă pentru evoluţie este să fragmenteze conflictul, să reprime una din părţi şi să o proiecteze, inconştient, asupra celuilalt. În exemplul anterior, el se simte presat şi se înfurie dacă îşi reprimă propria nevoie de intimitate şi o atribuie ei: "Tot timpul vrei să fim împreună! Nu pot să-mi văd şi eu de treburile mele!". Dacă ar fi ceva mai conştient, şi-ar putea asuma propria dorinţă de apropiere şi contact emoţional (posibil de îndeplinit, de pildă, printr-o plimbare romantică prin grădina Botanică). Asumând-o, nu mai rămâne loc pentru acuzaţii, judecăţi devalorizante sau resentimente.

Partenerii mai înalt individualizaţi traversează mai puţin frecvent astfel de crize, deoarece graniţele personale le sunt mai clare şi bine definite. **Tranzacţiile în cuplu au o notă de obiectivitate mai mare şi nu sunt încărcate cu emoţii negative.** A fi persoane apropiate şi distincte, într-o lume de nivel doi, nu mai sunt percepute ca nevoi mutual exclusive. Mai degrabă experienţa internă este aceea a unui continuum, cu nevoia de autonomia de autonomie la un capăt şi nevoia de intimitate la celălalt.

A te apropia de partener, a te mişca în direcţia lui (ascultându-i problemele, mergând undeva împreună) înseamnă a renunţa la o parte din autonomia ta (în acel timp ai fi putut merge cu

o prietenă prin magazine sau ai fi putut asculta concertul preferat). Fiecare centimetru SPRE partener este un centimetru DINSPRE autonomia ta. Cu toate acestea, lipseşte acea separare netă (şi tensiune interioară!) de pe nivelurile patru şi trei, când singurele tale opţiuni erau "50 de centimetri sau nimic!" .

Partenerii de cuplu din lumea de nivel doi îşi recunosc nevoile ambivalente şi **alunecă foarte greu în patternuri de comunicare rigide, simpliste şi puternic polarizate.** Ei pot, la acest nivel mult mai sincron şi funcţional, să-şi afirme puterea şi să-şi recunoască slăbiciunile; să se simtă competenţi şi depăşiţi de probleme; să se enerveze şi să se calmeze; să ofere suport emoţional şi să primească atenţie şi grijă. Într-un cuvânt, să admită în conştiinţă şi SĂ TOLEREZE gânduri, trăiri şi nevoi contrare.

NIVELUL 1: INTEGRAREA

Cum o mai fi şi treaba asta? Ei, ca orice poziţie de limită, este mai degrabă un ideal decât o realitate interpersonală. Pentru cuplurile de pe acest nivel, nevoile de independenţă şi contact emoţional nu mai reprezintă forţe conflictuale. Ele sunt experimentate ca aspecte integrate atât ale celor doi parteneri, cât şi ale relaţiei dintre ei.

Este un fel de nivel cinci întors pe dos: dacă acolo intimitatea şi autonomia erau trăite la fel de ameninţător, aici sunt resimţite ca egal de binefăcătoare. **Ambele sunt ACCEPTABILE ŞI GRATIFICATOARE,** în fiecare moment şi nu conduc la nici o criză sau conflict emoţional.

Singurul obiect al negocierii, întrucât mai există o negociere, nu este cărei nevoi conflictuale să i se răspundă (tolerând frustrarea celeilalte), ci în ce ACTIVITATE să se angajeze cuplul. Vrei un exemplu, nu-i aşa?

Exemplu: EL urmăreşte o emisiune foarte interesantă pe Discovery Channel (despre psihologia cuplului) iar EA are chef de puţină dragoste. El îi poate comunica dorinţa de a vedea până la capăt emisiunea (e ceva cu 5 niveluri şi tocmai au ajuns la ultimul). Sau o poate ruga să amâne puţin, până va deveni mai excitat. Dar indiferent de ce se negociază, nici unul nu experimentează nevoia celuilalt ca ameninţătoare sau egoistă.

Altfel spus, dacă au negociat să urmărească emisiunea până la final, ceea ce ea trăieşte nu este frustrarea sexuală ci o stare de bucurie, ca urmare a rezonanţei cu satisfacţia intelectuală experimentată de el. Iar asta se întâmplă chiar dacă ea nu dă prea mulţi bani pe poveştile astea spuse de psihologi bătrâni şi cu barbă. (Bineînţeles, după aceea urmează şi sexul!).

Ceea ce vreau să spun este că partenerii din lumea unu percep autonomia şi intimitatea ca **stări ale fiinţei** şi nu, ca în cazul doi, ca pe poziţii pe un continuum spaţial. Dacă sunt undeva departe de partenera mea, apropierea emoţională continuă să existe în mine. O percep, adică, deşi ea este la sute de kilometri distanţă. **Intimitatea a devenit o stare internalizată a fiinţei.** O simt indiferent de locul în care mă aflu şi de activitatea în care sunt angrenat.

Dar cel mai paradoxal aspect asociat cu acest nivel al integrării este **capacitatea partenerilor de A TRĂI CONFORTABIL cu diferenţele lor,** chiar dacă aceste diferenţe se referă la credinţe şi valori profunde. De exemplu, ei pot avea atitudini religioase diferite (ortodox versus catolic, evreu versus protestant) fără ca relaţia să sufere. Aceasta presupune ca fiecare să-l recunoască pe celălalt ca o PERSOANĂ DIFERITĂ, liberă să se manifeste în felul ei. Dar recunoaşterea nu este suficientă. Acceptarea celuilalt, AŞA CUM ESTE EL, este la fel de importantă.

Iar acceptarea celuilalt este precedată, desigur, de propria acceptare. **Persoanele cu niveluri înalte de diferenţiere şi integrare psihologică sunt persoane, de asemenea, cu niveluri înalte de AUTO-ACCEPTARE.** A mă accepta nu înseamnă a da curs celor mai nebuneşti gânduri (aceasta nu este decât impulsivitate!) ci a permite tuturor conţinuturilor mele mentale să ajungă în conştienţă. Odată ajunse pe acest etaj al fiinţei mele, gândurile, nevoile şi trăirile emoţionale pot fi diferenţiate. Mai departe, Eul conştient poate decide un anumit curs al acţiunii.

Altfel, este imposibil să accept la partenera mea ceea ce resping la mine însumi. Cum aş putea să-i accept ignoranţa dacă nu sunt conştient de propria mea ignoranţă? Cum aş putea să-i accept greşelile dacă nu mi le recunosc pe ale mele? Şi cum aş putea să-i accept dorinţele aşa-zis inferioare dacă sunt rupt de propriile mele dorinţe?

Persoanele integrate nu se completează una pe alta în sensul că nu sunt una jumătatea celeilalte. ELE SUNT, FIECARE, CÂTE UN ÎNTREG. Ele seamănă cu coloanele unui templu: **susţin acelaşi acoperiş, dar stau la o anumită distanţă.** Dacă cele două coloane s-ar apropia foarte mult, templul s-ar prăbuşi. IUBIREA ESTE TEMPLUL! Cam aşa sunt doi oameni bine diferenţiaţi care se iubesc: ei sunt individualizaţi, independenţi şi totuşi susţin ceva împreuna.

La niveluri înalte de individualizare, relaţia de cuplu este tot mai mult un dialog şi tot mai puţin o fuziune. Cei doi "Eu" stau faţă în faţă fără ca aceasta să fie o confruntare sau o luptă. Spre deosebire de fuziune, unde diferenţa este negată, în dialog diferenţa este afirmată şi acceptată. Fiecare partener îi răspunde celuilalt ca unei persoane întregi şi nu ca unei părţi a experienţei lui. Autonomia şi intimitatea devin, în acest caz, mutual suportive şi stimulatoare.

CAPITOLUL X
PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAŢI

Afirmaţia tranşantă pe care o fac încă de la început este că **femeile şi bărbaţii vorbesc limbi diferite.** Ei folosesc aceleaşi cuvinte dar felul cum le folosesc le dă sensuri diferite. Propoziţii identice poartă conţinuturi emoţionale diferite pentru bărbaţi şi femei. Interpretările eronate sunt extrem de frecvente iar problemele de comunicare inevitabile.

Rareori, într-o discuţie emoţional încărcată, bărbaţii şi femeile se gândesc la aceleaşi lucruri atunci când folosesc aceleaşi cuvinte. De pildă EA spune:" Nu mă asculţi NICIODATĂ", dar nu se aşteaptă ca" niciodată" să fie înţeles în modul lui propriu. EL înţelege exact în acest mod şi rămâne stupefiat pe bună dreptate, întrucât îşi dă toată silinţa să o asculte. Pentru ea, folosirea lui" niciodată" nu era decât un mod de a-şi transmite frustrarea accentuată. Pentru el era o informaţie exactă. Pentru a-şi exprima pe deplin trăirile emoţionale, femeia este mai creativă: utilizează metafore, superlative, generalizează. Bărbatul e mai focalizat pe componenta cognitivă a termenului şi mai puţin pe componenta emoţională. Dificultăţile de comunicare sunt fatale.

Intenţia mea, scriind acest capitol, este să le previn sau să le reduc. Dacă eşti bărbat ai toate motivele să fii frustrat: capitolul se referă la psihologia bărbaţilor. Psihologia comunicării la femei încă o mai studiez. Sper să o înţeleg complet în viaţa viitoare, când mi-am propus să fiu femeie.

10.1. Secretele comunicării la bărbaţi

SECRETUL NR. 1: BĂRBATUL COMUNICĂ CEL MAI BINE ATUNCI CÂND DIALOGUL ESTE FOCALIZAT PE SUBIECTE PRECISE

Bărbaţii preţuiesc puterea, eficienţa, realizările. **Eul lor conştient se defineşte prin capacitatea de a obţine rezultate.** Ei se simt bine

atunci când ÎŞI DEMONSTREAZĂ COMPETENŢA iar cel mai bun mod de a-şi demonstra competenţa este de a-şi atinge scopurile. Dar ce scopuri ar putea fi atinse într-un dialog nefocalizat pe ceva anume?

Când EA spune" Aş vrea să vorbim mai mult" sau" Hai să discutăm despre relaţia noastră", EL este pus în dificultate. Limitele dialogului nu sunt precizate, direcţia conversaţiei nu este trasată. Bărbatul este mai securizat când simte că deţine un anumit control asupra situaţiei. El vrea să ştie la ce se referă discuţia şi ce anume vrei de la el. Când cererile tale sunt vagi, nefocalizate sau prea deschise, disconfortul lui este maxim. Nu înţelege ce doreşti, nu poate prevedea cum se va desfăşura discuţia şi se simte presat să-şi dovedească eficienţa (adică masculinitatea!) într-un teritoriu străin şi plin de imprevizibil. Cele mai multe femei nu au această problemă dintr-un motiv foarte simplu:

FEMEILE SUNT ORIENTATE MAI DEGRABĂ CĂTRE PROCES DECÂT CĂTRE SCOP

Două femei, la o ceaşcă de ceai, pot conversa liniştite despre reţete culinare, haine şi pilule anticoncepţionale, fără a lega în mod necesar aceste subiecte unele de altele. Plăcerea de a vorbi este mai mare decât tiparul formalizat al dialogului. Scopul conversaţiei este autoexprimarea şi bucuria de a fi împreună iar lipsa structurii contează mai puţin. Pentru cei mai mulţi bărbaţi, această lipsă de structură este, după caz, deconcertantă, frustrantă sau înnebunitoare. Reacţiile lor sunt de tipul:

- nu te iau în serios
- nu se implică în dialog
- sunt plictisiţi şi dezinteresaţi
- încearcă să termine cât mai repede
- caută să te convingă să renunţi

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Focalizează discuţia pe ceva anume

Defineşte ceea ce vrei să înţelegi sau să afli şi formulează precis ce aştepţi de la el.

După o săptămână devastatoare, în care mama lui a fost în vizită la voi, în loc să-i spui: "Hai să vorbim despre vizita mamei tale" îi poţi spune: "Aş vrea să-ţi faci timp o jumătate de oră pentru a discuta despre vizita mamei tale. Mă interesează ce gândeşti şi îţi voi spune şi eu ce simt. Dacă procedăm aşa, cred că data viitoare ne vom descurca mai bine".

Odată ce are un scop în minte, partenerul tău îi va fi mult mai uşor. Se va angaja plenar în discuţie, pentru că acum cunoaşte regulile jocului, iar miza e semnificativă: afirmarea competenţei şi puterii personale.

B. Pune-i întrebări

Întrebările precise dau structură şi ordine unui dialog. În loc de a întreba: " Ce mai e pe la serviciu?" şi a obţine cel mai scurt răspuns posibil: " Nimic nou", poţi reformula astfel: "Unde ai ajuns cu noul tău proiect? Cum te ajută colegii? Este aşa cum te aşteptai?"

C. Fii directă

Diplomaţia şi grija pe care o femeie le manifestă în mod natural devin, în comunicarea cu un bărbat, obstacole. Încerci să intuieşti şi emiţi, în mintea ta tot felul de propuneri în legătură cu el în loc să-l întrebi direct. Îl ei pe departe, îl testezi, îl învălui şi îl ameţeşti până se enervează de-a binelea. Te apropii tiptil de un subiect -cheie, ducând pe cele mai înalte culmi vaguitatea exprimării. şi toate aceste tactici îl fac să se simtă manipulat, un obiect în mâinile tale de profesionistă a comunicării indirecte.

Este mai bine **să fii directă cu partenerul tău.** ştiind ce vrei va fi mai deschis şi se va simţi mai în siguranţă.

SECRETUL NR. 2: BĂRBATUL PROCESEAZĂ INFORMAŢIA ÎN TĂCERE ŞI NU COMUNICĂ DECÂT REZULTATUL FINAL

Este ca şi cum i-ai cere unui computer o informaţie iar computerul nu-ţi arată cum procedează pentru a-ţi oferi informaţia solicitată. Pur şi simplu ţi-o oferă, după un timp de căutare în care tu, la fel de bine, te-ai putea uita pe pereţi. De ce procedează bărbaţii aşa? Deoarece ei **SUNT ORIENTAŢI CĂTRE SOLUŢIE.** Un

bărbat preferă să se exprime atunci când deţine soluţia. El solicită un timp spunându-ţi " Dă-mi voie să mă gândesc"

Diferenţa dintre femei şi bărbaţi este că primele gândesc cu VOCE TARE. O femeie îşi împărtăşeşte descoperirile gradate unui ascultător interesat, pe când un bărbat rămâne tăcut. şi de cele mai multe ori tăcerea unui bărbat este greşit înţeleasă de către femei.

În chiar procesul vorbirii, femeile descoperă ceea ce vor să spună. Ele lasă gândurile să zburde iar gânditul cu voce tare le stimulează intuiţia, adică una din cele mai neglijate funcţii ale bărbatului. Evident, această manieră de a gândi are şi dezavantaje: nu toate ideile sunt întemeiate sau coerente (ca să folosesc un eufemism) iar vulnerabilitatea creşte ca o consecinţă firească a autodezvăluirii.

Bărbaţii, în schimb, prelucrează informaţiile altfel. Ei reflectează, în tăcere, la ceea ce au auzit sau simţit, caută, în sinea lor, un răspuns adecvat, corect sau eficient, îl formulează în gând şi în cele din urmă îl rostesc. Asta poate să ţină minute sau ore, timp suficient pentru a pune la încercare nervii unei femei. Mai mult decât atât, dacă informaţiile nu sunt suficiente, răspunsul nu mai vine de loc.

Explicaţia acestui comportament este simplă: bărbaţii în procesul socializării, nu sunt antrenaţi pentru a-şi exprima teama sau nesiguranţa. Când un bărbat tace, ceea ce comunică el de fapt este: " Încă nu ştiu ce să spun, şi, de aceea, mă mai gândesc" . Din păcate, ceea ce o femeie înţelege este ceva complet diferit: " Nu-ţi răspund deoarece nu consider important ce mi-ai spus. Nu-mi pasă de tine,. Te ignor.

Bărbaţii în procesul socializării, nu sunt antrenaţi pentru a-şi exprima teama sau nesiguranţa.

Iată un exemplu al felului cum o aceeaşi informaţie poate fi exprimată de o femeie şi de un bărbat:

EA: " Ia să vedem. Trebuie să merg în dimineaţa asta la magazin să cumpăr apă minerală. ştii, mi s-a terminat stocul exact aseară, în mijlocul filmului. Un film slăbuţ, de altfel. Mă aşteptam la mai mult de la Costa Gavras. Aşa, să nu uit, m-a rugat vecina de vis-a-vis să cumpăr nişte lapte praf pentru nepoţelul ei. E o dulceaţă de băiat, l-ai văzut? După aceea merg la florărie, deşi aş putea amâna pentru după-amiază. Nu ştiu sigur dacă deschid înainte de 10. Oricum,

pământul de flori nu este o urgenţă. Dar floarea din living mă îngrijorează, poate are nevoie de mai multă lumină. Lumina, exact, asta era. Merg după aceea să plătesc lumina. Sper să nu mai fie coadă ca data trecută. Nu înţeleg de ce nu angajează mai mulţi încasatori. Că lumina ştiu să o scumpească. Oof, parcă era mai bine înainte. Aşa, pe urmă merg la cosmetică, mi-am făcut programare cu o săptămână înainte, ştii e foarte pricepută şi are o grămadă de clienţi. Am văzut-o acolo şi pe prezentatoarea aceea de la PRO-TV, îmi scapă numele acum, ţi-o arăt deseară la " ştiri", dacă o fi de serviciu. Sau era de pe România 1, uite că le încurc. Or seamănă între ele, or am început să îmbătrânesc. Dragă, ţi se pare că am îmbătrânit?"

EL: " Draga mea, ies să fac nişte cumpărături şi mă întorc în 2 ore" .

Dacă eşti bărbat şi o auzi frecvent pe partenera ta gândind cu voce tare, cu siguranţă eşti convins de următorul adevăr metafizic: Femeile vorbesc prea mult! Ceea ce cred că vrei să spui este că femeile îşi împărtăşesc trăirile şi gândurile într-o măsură mai mare decât pragul de toleranţă al bărbaţilor. Ceea ce pentru o femeie este normal, pentru un bărbat este excesiv.

Un bărbat va înţelege mai greu că a vorbi despre trăirile şi gândurile tale este o modalitate naturală de a ţi le clarifica şi ordona. Pentru el, un discurs este un instrument de tortură. I se pare că te plângi şi te văicăreşti în zadar, că nu cauţi soluţii şi nu eşti în stare să fii " la subiect ". Răspunsurile lui sunt de tipul:

- nu mai are răbdare
- se supraresponsabilizează şi încearcă să rezolve lucrurile în locul tău, te obligă, te constrânge să găseşti o soluţie la ceea ce-i pare a fi problema ta

Motivele pentru care femeile vorbesc " atât de mult " aparţin, de regulă următoarelor patru categorii:

1. Caută să obţină sau să furnizeze informaţii. Adesea, acesta e unicul motiv pentru care un bărbat vorbeşte.
2. Îşi explorează propriul univers interior. Ele încep să gândească cu voce tare pe când bărbaţii tac şi par a se refugia în vizuină pentru a vorbi în sinea lor.
3. Se autoreglează emoţional atunci când sunt tensionate, enervate sau supărate.

4. Creează intimitate. Autodezvăluirea provoacă în celălalt autodezvăluire. Pentru un bărbat, intimitatea poate fi periculoasă. Când tace, slăbiciunile şi imperfecţiunile lui ies mai greu la iveală.

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Explică-i partenerului tău felul tău de a fi. Cu proxima ocazie când te mai aude gândind cu voce tare, în loc să se enerveze e posibil să se amuze împreună cu tine.

B. Lasă-i timp de gândire. Nu-l presa cu un răspuns şi în nici un caz nu îl obliga să-şi verbalizeze toate gândurile. Dacă îl presezi se va simţi controlat şi va fi mai degrabă agresiv decât blând.

C. Precizează când te plângi cu adevărat de ceva. Asta îl va scuti de efortul inutil de a-ţi veni în ajutor când tu eşti bine-mersi.

SECRETUL NR. 3: ÎN RAPORT CU O FEMEIE, UN BĂRBAT ÎŞI ACCESEAZĂ MAI GREU TRĂIRILE EMOŢIONALE

Doar avem şi noi limitele noastre, nu credeţi?

Pentru cei mai mulţi bărbaţi, senzaţiile şi emoţiile sunt periculoase. Reacţia la o durere ascuţită în stomac, la o bătaie neregulată a inimii în piept sau la o durere surdă în zona inimii este una singură: să-i pună capăt. Strâng din dinţi, se gândesc la altceva, desfac o sticlă cu vin, se aşează la televizor - acţiuni mecanice, cu un singur scop: senzaţia să dispară din conştiinţă.

Bărbaţii exersează o varietate de metode pentru a suprima senzaţiile neplăcute şi mesajele inimii. De ce? Deoarece **lumea interioară este un loc puţin cunoscut şi ameninţător.** Dar lumea lăuntrică a emoţiilor nu este aşa de la început. Ea devine aşa în procesul socializării, proces în care bărbaţii învaţă să treacă totul prin filtrul gândirii şi să nu întârzie prea mult în contact cu trăirile emoţionale.

Acesta este modul în care lumea emoţională (lumea "inimii") devine nefamiliară pentru bărbaţi şi, inevitabil, disconfortabilă deoarece ORICE FIINŢA UMANĂ SE SIMTE ÎN LARGUL EI CU CEEA CE ESTE FAMILIARĂ.

Dacă nu te pricepi la tabele de adevăr, scheme inferenţiale şi formule propoziţionale, nu cred că îţi face plăcere să participi la un dialog focalizat pe aceste subiecte. Dacă îţi sunt străine digestia glucidelor, sensibilitatea ptialinei salivare la acidul clorhidric stomacal şi reacţia sucului gastric la amidon, nu cred că te vei simţi confortabil încercând să-ţi dai cu părerea.

În acelaşi fel, întrucât bărbaţii nu au încredere în abilităţile lor de contact emoţional, nu se vor simţi la fel de confortabil ca femeile în procesul examinării sau exprimării emoţionale. De aceea, condamnarea lor pentru că nu li s-a permis cultivarea laturii emoţionale este o atitudine lipsită de inteligenţă. Pe de altă parte, refuzul încrâncenat al unui bărbat de a-şi conştientiza şi accepta emoţiile este de asemenea o atitudine prostească.

Când un bărbat nu-şi poate afirma competenţa într-un domeniu, el se simte lipsit de putere. Puterea este echivalentă cu controlul. **Fără putere bărbatul nu poate controla şi asta îl înspăimântă.** Din acest motiv bărbaţii evită universul subtil al trăirilor emoţionale. O mai mare flexibilitate şi permeabilitate emoţională le-ar permite să se apropie cu mai mult curaj de lumea lăuntrică a emoţiilor. Aceasta este o muncă pe care o au de făcut dacă vor să evolueze, iar profesorul lor este întotdeauna o femeie.

Pentru un bărbat, a vorbi despre sentimentele lui este ca şi cum, pentru tine, o femeie, ar fi necesar să mergi într-o expediţie pe munte când bioritmul tău fizic este la cel mai scăzut nivel posibil. Cu alte cuvinte, aşa cum tu eşti ÎN FORMĂ din punct de vedere fizic, el nu este ÎN FORMĂ din punct de vedere emoţional. Pentru el ar fi la fel de tensionant să-şi contacteze trăirile, să-şi exprime îndoielile sau să vorbească despre nevoile lui cum ar fi pentru tine să alergi 5 km cu febră musculară la picioare.

Sper că nu a înţeles nimeni din rândurile de mai sus că bărbaţii sunt insensibili. **Bărbaţii sunt la fel de sensibili ca femeile.** Singura diferenţă este că ei nu au acces la fel de lejer la trăirile lor. Este ca şi când o femeie, cu ajutorul unui card, ar putea scoate bani, în câteva secunde, de la orice bancomat de pe stradă, pe când un bărbat ar trebui să meargă la bancă, să se înscrie pe o listă de aşteptare şi să scoată aceeaşi sumă după câteva zile bune.

Dacă observi ceva schimbat la partenerul tău şi îl întrebi: " Ce se întâmplă cu tine?" aproape sigur va răspunde: " Nimic", dintr-un motiv foarte simplu: unui bărbat îi vine greu să spună " Nu ştiu ". Realmente el nu ştie ce simte exact şi se preferă ca, până îşi dă seama, să afirme că nu s-a întâmplat nimic special.

Este o mare eroare să aştepţi de la partenerul tău să vorbească la fel de uşor ca tine despre temerile şi vulnerabilităţile lui şi, pentru că nu o face, să-l etichetezi rece, raţional sau lipsit de emoţii. Fluenţa şi spontaneitatea emoţională ale unei femei sunt superioare iar practica ei este îndelungată. Cu timpul, un bărbat poate atinge un nivel al expresivităţii emoţionale mult superior celui permis de standardele sociale curente.

O altă greşeală este să te aştepţi ca bărbaţii cu un intelect strălucit să aibă o articulare emoţională similară. Îţi recomand să-ţi revizuieşti aşteptările. Un bărbat te va captiva cu logica şi cu cunoştinţele sale, te va face praf cu evaluările sale, dar nu-ţi va spune CUM SE SIMTE. Productivitatea şi producţia intelectuală sunt, adesea, modalităţi de a evita contactul cu trăirile emoţionale. În spatele unui tip care vorbeşte foarte bine şi este foarte sigur pe el se ascunde un băieţel mort de frică, incapabil să-şi exprime emoţiile.

Când bărbaţii sunt provocaţi să vorbească despre trăirile lor afective reacţiile lor sunt de tipul:

- schimbă subiectul, se opun, nu cooperează
- se enervează
- te agresează verbal pentru a câştiga timp

De aceea, este mai bine să nu-i bombardezi cu trăirile tale emoţionale şi să-i presezi să răspundă imediat. ACORDĂ-LE TIMP! Unei persoane care învaţă limba chineză îi vorbeşti rar şi limpede. **Pentru bărbaţi lumea emoţiilor este un fel de LIMBA CHINEZĂ.** Ca orice limbă străină, se învaţă greu şi e nevoie de un meditator înzestrat cu răbdare şi perseverenţă.

Şi dacă îl şi poţi atinge şi îmbrăţişa ai o adevărată vocaţie de dascăl. Contactul fizic este una din cele mai rapide metode pentru " a-l coborî" pe un bărbat din "capul" în "inima" sa. Bărbaţii sunt intens identificaţi cu corpurile lor iar atingerea acestora este o tehnică remarcabilă pentru a-i comuta de pe niveluri dominant logice şi impasibile pe niveluri mai sensibile şi vulnerabile. Să ţii de mână sau

să-l îmbrăţişezi un bărbat când se confruntă cu dificultatea reală de a-şi exprima sentimentele este un ajutor nepreţuit pe care îl poţi oferi în loc de a-l condamna, blama sau respinge.

10.2. Secretele ascultării unui bărbat

SECRETUL NR.1: NU ÎNTRERUPE UN BĂRBAT CÂND ÎŞI EXPRIMĂ EMOŢIILE

Dacă ai sesizat dificultatea unui bărbat de a-şi identifica trăirile emoţionale înţelegi, cu siguranţă, de ce este important să nu-l întrerupi atunci când vorbeşte. El are nevoie să se concentreze pe ceea ce simte şi nu-i este la fel de uşor ca în cazul tău să separe, de exemplu, iritarea de supărare sau umilinţă. Contactul şi focalizarea pe sentimente şi emoţii sunt deja eforturi remarcabile, de ce trebuie să-i îngreunezi situaţia cu întreruperile tale?

"Pentru că am şi eu ceva de spus", ai putea răspunde. "Ce ai vrea să stau pur şi simplu să mă holbez la tine?" şi dacă ar fi onest, răspunsul unui bărbat ar fi: "Da, exact asta vreau".

Mai mult decât atât, orientarea bărbaţilor către scop îi obligă să se străduiască pentru a-şi duce gândurile până la capăt. Pentru un bărbat poate fi o tortură să înceapă să discute un subiect, apoi, fără să-l finalizeze, să sară la altul, după aceea la altul şi aşa mai departe, până la clinicile de psihiatrie. **În timp ce femeile gândesc mai mult în SPIRALĂ, bărbaţii gândesc mai degrabă LINEAR.** Este dificil, de aceea, pentru un bărbat, să fie întrerupt în procesul exprimării şi provocat să examineze o altă trăire, situaţie sau eveniment, oricât de apropiate de topica sa iniţială. El nu percepe această ramificare a discuţiei ca pe o contribuţie valoroasă a ta, ci ca pe un obstacol.

În sfârşit, dată fiind nevoia bărbaţilor de a face ceva bine sau corect, întreruperea ta poate fi interpretată subiectiv ca: "Ai greşit şi trebuie să te opresc." În raport cu o femeie un bărbat este mult MAI ATENT la ceea ce spune. Pentru el nu este suficient să se exprime, are nevoie să se exprime "bine" . Femeia este mai spontană deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării. De aici nu rezultă că cele două orientări au, în sine, ceva greşit ci că o soluţie mai fericită este să fie îmbinate. Este la fel de

neplăcut să-ți descarci tot sufletul, nepăsătoare sau puțin conștientă de consecințele acestui act, ca și calvarul de a comunica exact ceea ce simți, în vederea satisfacției finale de a nu fi greșit.

Femeia este mai spontană deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării.

Prin urmare, dacă dispui de un minim de control emoțional și te interesează calitatea comunicării, ASCULTĂ-L PE PARTENER FĂRĂ A-L ÎNTRERUPE! Asigură-te că a încheiat și apoi răspunde-i. Este rândul tău să te exprimi. Aceasta nu înseamnă că dialogul vostru va deveni o partidă de expuneri savante de la tribuna Academiei ci, mai degrabă, că se va apropia de parametrii interacțiunii optime dintre doi oameni maturi.

SECRETUL NR.2: AI RĂBDARE ATUNCI CÂND ÎȘI EXPLOREAZĂ EMOȚIILE

Pentru femei, limbajul emoțional este un limbaj de ordinul 1. Pentru bărbați, este un limbaj de ordinul 2. Prin urmare, dacă ești femeie, nu te aștepta ca partenerul tău să aibă aceeași fluență emoțională ca tine. Chiar dacă intuiești ceea ce simte și presimți că te vei plictisi până își va identifica trăirile, acordă-i timp. Îi este mult mai ușor și mai util să-și exploreze sigur trăirile problematice, tot așa cum pentru un copil este mai util să rezolve singur o problemă de matematică decât să primească soluția mură-n-gură, de la unul din părinții săi. Astfel, oricât de mult ți-ai dori să-ți ajuți partenerul, dacă ai realizat ceea ce simte și te grăbești să-i spui, cel mai probabil rezultat este să-l enervezi, să se simtă cocoloșit sau constrâns. Este mai inteligent să-i apreciezi disponibilitatea de a deveni conștient de propriile emoții iar tu să-ți exersezi una din cele mai minunate calități ale voinței: răbdarea.

Un ajutor cu adevărat constructiv îi poți oferi punându-i întrebări terapeutice, întrebări care să-i permită să se apropie de trăirile emoționale pentru a le putea identifica și numi. De asemenea îl poți ghida prin straturile obscure ale sufletului său, de la emoțiile superficiale (în sensul de apropiate de suprafață) spre cele mai

profunde. Destul de frecvent, dedesubtul furiei, ostilității sau resentimentului, primul nivel emoțional care se activează pentru a ne proteja, se află tristețe, durere sau dezamăgire, adică emoții mult mai vulnerabile. Dacă pătrundem și mai adânc, putem găsi insecuritate și îngrijorare, iar dincolo de acestea, profund îngropate, dorința de schimbare, afecțiunea și iertarea.

Această coborâre în adâncuri nu este întotdeauna reușită. Dacă tu, un scafandru antrenat, nu poți coborî în abisurile oceanului tău interior, de ce crezi că partenerul tău, debutant în ale scufundărilor, ar reuși? Pe de altă parte, dacă îi demonstrezi ce înseamnă o comunicare pozitivă și completă, exprimându-ți TOATE emoțiile și sentimentele, institui un bun exemplu pe care el îl va urmări. Iar când se blochează într-un punct oarecare îl poți sprijini prin întrebări de tipul:

- Ce te nemulțumește la mine?
- În legătură cu ce ești furios?
- Prin ce anume te-am rănit?
- Pentru ce mă învinovățești?
- Ce te face să fii dezamăgit?
- Ce anume te sperie? Ce crezi că se va întâmpla?
- În raport cu ce ești îngrijorat?

SECRETUL NR.3: ASCULTĂ-L ATENT ȘI OFERĂ-I FEEDBACK

Aceste modalități de a participa la un dialog sunt în mod egal necesare unei femei ca și unui bărbat. Este exclus să te apropii și să-l poți înțelege pe celălalt fără o ascultare participativă, în care acorzi atenție lucrurilor ce se spun pe loc și imediat, te racordezi la ritmul interlocutorului și avansezi odată cu el în elucidarea, uneori greoaie a trăirilor lui, așa cum sunt ele prezentate în acel moment.

Rogers(1970), în abordarea terapeutică pe care a pus-o la punct, a dus aproape de desăvârșire modalitatea de a fi cu celălalt:

"Modalitatea de a fi cu celălalt, pe care o numesc empatie, are mai multe aspecte. Ea înseamnă pătrunderea în universul celuilalt așa cum este perceput de acesta, pentru a te simți acolo ca în propriul tău univers. E nevoie, în acest scop, de o sensibilitate specială, în orice

moment, în raport cu schimbarea semnificaţiilor percepute, în raport cu teama sau cu furia, cu tandreţea sau cu dezorientarea, cu tot ceea ce, pentru respectiva persoană, e pe cale să constituie experienţa imediată şi, probabil, fugitivă. Aceasta echivalează cu **a trăi, temporar, viaţa în mişcare a celuilalt**, cu a intra în pielea lui, fără a emite judecăţi, cu a percepe semnificaţiile de care celălalt nu e conştient dar fără a încerca să-i dezvălui sentimentele pe care le ignoră. Toate acestea presupun comunicarea propriei înţelegeri a universului celuilalt, întâmpinând totodată, cu o atitudine deschisă, elementele care îl sperie. Aceasta implică verificarea frecventă, împreună cu respectiva persoană, a preciziei şi clarităţii propriilor trăiri. Sunt astfel un însoţitor fidel al celuilalt, care trăieşte în lumea sa interioară. Încercând să dezvălui semnificaţiile posibile care se manifestă în fluxul experienţei sale, îl ajut să-şi focalizeze atenţia spre un sistem util de referinţe, experimentând mai intens semnificaţiile şi progresând, astfel, prin intermediul acestei experienţe.

A fi cu celălalt echivalează cu a lăsa deoparte, pe moment, propriile mele valori sau credinţe, pentru a pătrunde, fără prejudecăţi, în universul lui. Într-un anume sens, aceasta înseamnă să mă las pe mine însumi deoparte, iar această acţiune nu este posibilă decât pentru o persoană suficient de sigură pe ea însăşi, care dispune de garanţia că nu se va rătăci în universul străin al celuilalt şi că se va întoarce oricând, în deplină securitate, în propria sa lume."

Am inserat acest lung citat nu pentru a-i demobiliza pe cei care nu au acces la tehnicile ascultării rogersiene, ci pentru a semnala celor care se limitează la decodificarea cuvintelor, lungul drum ce rămâne de parcurs până la înţelegerea reală a partenerului de comunicare.

SECRETUL NR.4: ATINGE-L

Nu este nevoie desigur, să-l mângâi cu tenacitate, ci este suficient să-l ţii de mână, să stai aproape de el sau să îi atingi braţul. Atingerea fizică generează mai multă intimitate iar aceasta îl securizează pe bărbat în eforturile sale de explorare emoţională. De asemenea, aşa cum am mai amintit, atingerea îl face mai receptiv la propriile trăiri, pe care le poate contacta şi recunoaşte mai uşor.

10.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbaţi

Cu riscul de a-mi face duşmani pe viaţă, voi revela în continuare cele 3 strategii la care bărbaţii apelează, în disperare de cauză, pentru a ieşi basma curată dintr-o interacţiune cu componente emoţionale evidente.

STRATEGIA NR.1: BĂRBATUL ÎNCEARCĂ SĂ TRANSFORME INTERACŢIUNEA ÎNTR-O DEZBATERE INTELECTUALĂ

De câte ori ţi s-a întâmplat? Vorbeai despre ceva care te-a rănit sau despre o nevoie frustrantă şi te-ai trezit în mijlocul unui schimb de argumente pe care, de altfel, l-ai şi pierdut. Pentru că dacă femeile se mişcă foarte uşor în lumea emoţiilor şi a sentimentelor, **bărbaţii sunt maeştrii demonstraţiei logice.**

Sincer acum, n-ai face şi tu la fel? De câte ori un bărbat se simte ameninţat sau vulnerabil, datorită trăirilor afective prezente în interacţiune, el va încerca să-şi recâştige poziţia pierdută mutând dialogul pe un nivel mai abstract, unde se simte mai sigur. Nu îţi va împărtăşi emoţiile, va pune întrebări precise şi factuale, te va solicita să-ţi aminteşti diferite evenimente şi se va îndoi de sentimentele tale. De ce face asta?

PENTRU A NU PIERDE CONTROLUL!

Ce poţi face tu? Nu te lăsa păcălită. Menţine contactul cu trăirile tale. Acesta este sursa puterii tale ca femeie. Informează-l că eşti conştientă de capcana pe care ţi-a întins-o. şi nu uita că evitarea comunicării trăirilor emoţionale este o acţiune la fel de lipsită de sens pentru tine ca şi pentru el.

STRATEGIA NR.2: BĂRBATUL REALIZEAZEZĂ O ACŢIUNE PE CARE TU I-AI PROPUS-O MULT MAI DEVREME

Cu alte cuvinte el face exact lucrurile despre care tu îi vorbiseşi, ca şi cum nu aţi fi discutat niciodată despre asta iar ideea ar fi a lui. De ce face asta? De ce nu recunoaşte?

ARE NEVOIE SĂ CREADĂ CĂ EL HOTĂRĂŞTE, CĂ ESTE INDEPENDENT ŞI CĂ ARE DREPTATE.

Bărbaţii sunt naturi competitive. Ei visează primul loc inclusiv în relaţiile personale, cu prietenele sau soţiile lor. Dacă ţie îţi vine o idee excelentă, el va simţi, într-un anumit fel, că a "greşit", întrucât nu s-a gândit primul. A-ţi accepta ideea este ca şi cum ar recunoaşte că tu ai fost mai inteligentă, adică ceva imposibil de conceput pentru foarte mulţi bărbaţi.

De asemenea, a-ţi urma sfatul este ca şi cum ar renunţa la control în favoarea ta, adică şi-ar pierde poziţia dominantă în cuplu. Crezi că e uşor de suportat aşa ceva? Nevoia de a domina este aproape instinctivă la un bărbat şi pentru a o satisface va merge până la a nega evidenţa faptelor.

La toate acestea se adaugă sentimentul de a pierde ceva din masculinitate, atunci când soluţia la o problemă este oferită de o femeie. A oferi unui bărbat soluţii pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie ce are de făcut sau nu se descurcă singur.

Ce poţi face în acest caz? Mă tem că nu prea multe. Cei mai mulţi bărbaţi nu sunt conştienţi de motivaţiile ascunse ale acestei strategii iar a încerca să-i convingi, dacă nu ai o minte rezistentă şi pătrunzătoare, este pierdere de timp. În cel mai bun caz te poţi obişnui cu această strategie, ştiind că nu este ameninţătoare pentru relaţie. Este doar înnebunitoare!

STRATEGIA NR.3: BĂRBATUL DEVINE FURIOS ŞI DEFENSIV ÎN LOC DE A-ŞI DEZVĂLUI TRĂIRILE

De ce face asta? De ce se enervează atunci când ceva îl îngrijorează, când este dezamăgit sau se teme? De ce devine nervos când se simte vinovat? şi de ce se înfurie când este copleşit cu afecţiune?

PENTRU CĂ, PENTRU UN BĂRBAT DOAR EXPRIMAREA FURIEI ESTE PERMISĂ.

Da, da, totul începe în copilărie. Băieţelul învaţă că există emoţii pe care doar fetele le pot avea. El este ridiculizat sau pedepsit

atunci când îşi manifestă teama, neliniştea sau nevoia de ajutor. Află, în schimb, că se poate înfuria sau chiar sări la bătaie, în loc de a-şi împărtăşi temerile, de a se retrage sau de a plânge.

Ce poţi face tu? Încurajează-i exprimarea emoţională în rarele momente când o face. În termeni ştiinţifici, această acţiune se cheamă "condiţionare pozitivă" . Bărbaţii au fost atât de negativ condiţionaţi în raport cu vulnerabilitatea lor emoţională încât au nevoie de multe încurajări şi de un suport mereu reînnoit pentru a evolua în această direcţie. şi nu uita: cu cât un bărbat este mai furios, cu atât experimentează o stare de fragilitate emoţională mai puternică. Pe de altă parte, dacă izbucnirile de furie sunt periodice şi persistente, renunţă la orice fel de încurajări şi cere sprijinul unui psiholog sau unui psihiatru.

10.4. Vizuină: acces interzis

Una din cele mai mari încercări pentru o femeie este să interpreteze corect tăcerea unui bărbat şi să-i ofere un sprijin adecvat. Această încercare este în mod particular dificilă pentru o femeie, deoarece prin natura ei este mai predispusă să se exprime şi să vorbească despre ceea ce o preocupă.

O femeie devine neliniştită atunci când un bărbat tace deoarece îşi imaginează că el tace din aceleaşi motive pentru care ea tace. În literatura de specialitate, acest fenomen al atribuirii inconştiente a propriilor motivaţii este denumit "proiecţie" . şi cel mai adesea o femeie tace atunci când are de spus ceva dureros sau şi-a pierdut încrederea în interlocutor.

BĂRBAŢII SUNT ALTFEL! Ei gândesc, simt şi reacţionează diferit. Există cel puţin 3 motive pentru care ei încetează să mai vorbească şi se retrag ÎN VIZUINĂ(Gray,1998). Dacă un bărbat s-a retras în vizuina lui cel mai bun lucru pe cere o femeie îl poate face este **SĂ-L LASE ÎN PACE!** Această acţiune este foarte greu de înţeles şi de pus în practică, întrucât pentru o femeie este ceva complet neobişnuit să lase singură o prietenă într-o situaţie dificilă. Pentru ea este ca şi când ar abandona-o!

Motivele cele mai frecvente pentru care bărbaţii se retrag în bârlog sunt:

- Se confruntă cu o problemă practică şi caută o soluţie. Ei se retrag în mod instinctiv, fără a spune: " Nu mi s-a întâmplat nimic grav. Am nevoie să fiu singur pentru a căuta o soluţie"
- Sunt supăraţi, tensionaţi, încordaţi. Au nevoie să reflecteze la ceea simt, să se calmeze şi se tem că, fără să-şi dea seama, ar putea spune sau face lucruri regretabile mai târziu
- Încearcă să se regăsească şi să reia contactul cu ei înşişi, contact ameninţat de intimitatea tot mai mare cu partenerele. Îndepărtarea le permite să-şi restabilească frontierele identităţii şi să-şi satisfacă nevoia de independenţă.

Femeia crede că, dacă îi va pune mai multe întrebări despre ce gândeşte sau simte, el se va simţi mai bine. Această asumpţie este valabilă doar în comunicarea cu o altă femeie. Repet: BĂRBAŢII SUNT ALTFEL! Iar marele paradox este că motivele pentru care bărbaţii tac (se retrag în vizuină) sunt aceleaşi cu motivele pentru care femeile vorbesc:

- Se confruntă cu o problema şi vorbesc pentru a solicita informaţii şi ajutor.
- Au trăiri afective negative şi reuşesc să se elibereze de ele, atingând un echilibru emoţional mai bun.
- Îşi împărtăşesc sentimentele pentru a crea intimitatea. Nevoia femeilor de intimitate, de a stabili şi menţine relaţii profunde este superioară nevoilor de afirmare şi competenţă. Eul feminin nu le cere să pară competente ci să aibă relaţii afectuoase.

Dacă aceste diferenţe vitale între bărbaţi şi femei nu sunt înţelese, neînţelegerile, crizele conflictuale sunt tot ceea ce mai rămâne. Femeia care intră în vizuină, mânată de cele mai bune intenţii, riscă să fie pârjolită de dragonul de foc. Ca şi în exemplul următor:

El este supărat şi simte nevoia să fie singur. Ea intuieşte că el este supărat. Se întreabă de ce îşi ascunde sentimentele şi încearcă să intre în bârlog, pe urmele lui.

Ea: S-a întâmplat ceva?

El: Nu.

Ea(insistând): Haide, ştiu că te supără ceva. Ce este?

El(uşor iritat): N-am nimic.

Ea: Nu te mai preface, e clar că ai ceva. Ce-i cu tine?

El(tot mai nervos): Dacă-ţi spun că n-am nimic atunci n-am nimic. Te rog să mă laşi singur.

Ea (simţindu-se respinsă): Cum poţi să îmi vorbeşti în felul acesta? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să te ajut dacă nu ştiu ce ai?

Cam în acest punct el izbucneşte. Spune lucruri pe care le va regreta mai târziu. Nu se poate controla. Dragonul şi-a făcut apariţia (a fost deranjat în propriul bârlog) şi scuipă foc.

Pentru a evita astfel de "arsuri" o femeie poate consulta un dicţionar frazeologic bărbat-femeie. Acest dicţionar oferă traduceri ale unor formule şi expresii pe care bărbaţii le folosesc atunci când au nevoie de singurătate şi linişte. Iată câteva fragmente:

"Sunt bine" sau "Sunt O.K." înseamnă "Da, mă preocupă ceva. Sunt supărat dar pot să-i fac faţă. Nu am nevoie de ajutorul tău sau al altcuiva. Îţi mulţumesc."

"Nu-i nimic" înseamnă în traducere "Mă deranjează ceva dar nu atât de mult încât să nu mă pot descurca singur. Aş aprecia dacă nu mi-ai pune întrebări în legătură cu asta."

"Este în regulă" sau "Este perfect" se traduce ca "Am o problemă mai dificilă dar asta nu mă sperie. Sunt sigur că o voi rezolva şi îmi asum responsabilitatea să o rezolv. Aş prefera să nu mai vorbim despre asta, altfel mă enervez."

Ce-i de făcut când bărbatul se refugiază în vizuină? Dar de ce crezi că ar fi necesar să faci ceva? Modalităţile ACTIVE în care tu poţi interveni sunt potrivite în relaţia ta cu o femeie dar în cazul unui bărbat sunt contraproductive. Mai degrabă îl poţi ajuta într-un mod PASIV, adică mai mult nefăcând decât făcând ceva:

1. Nu sta la ieşirea din vizuină, aşteptându-l să iasă
2. Nu-i oferi sfaturi, recomandări sau soluţii la problemele lui
3. Nu-l pisa cu întrebări despre ceea ce simte
4. Nu-i critica nevoia de izolare
5. Nu te îngrijora şi în nici un caz nu-l compătimi

Iar dacă vrei să-i vorbeşti cu orice preţ, vorbeşte-i în scris. Adică scrie-i o scrisoare, pe care să o citească mai târziu, când iese din bârlog.

Este greu, desigur, să NU-I ARĂŢI că te îngrijorează starea lui, întrucât pentru tine, ca femeie, grija este o expresie naturală a iubirii şi afecţiunii. Este modul în care îţi exprimi dragostea. Pentru un bărbat, A NU-ŞI FACE GRIJI este o modalitate de a transmite încrederea în celălalt. "Sunt sigur că te vei descurca", "o s-o rezolvi tu" sau "nu-ţi fă probleme vei face faţă" sunt încurajări frecvente la bărbaţi.

Dincolo de acestea, un bărbat care se retrage în vizuină, pentru a rezolva o problemă, când observă îngrijorarea partenerei sale, are o problemă suplimentară. Dacă ea ar fi liniştită sau lipsită de griji, în acel moment el ar avea o problemă mai puţin de rezolvat. şi-ar consacra întreaga energie rezolvării problemelor lui.

Te întrebi, probabil, cum naiba să fii senină şi bucuroasă când partenerul tău se confruntă cu o problemă şi se retrage în vizuina lui, În care accesul tău este interzis. Îţi vând un pont: Când el este în vizuină tu poţi merge la cumpărături.(şi acum uită-te repede în oglindă! Observi o lumină pe faţă?)

CAPITOLUL XI
UNELE CONSIDERAŢII ASUPRA VIEŢII REALE

Dacă ai ajuns cu lectura până aici, s-ar putea să fii surprins de ceea ce urmează. Pentru că ceea ce urmează nu se referă explicit la viaţa de cuplu deşi are o legătură adâncă şi aş spune chiar organică, încercând să-i subliniez importanţa. Ceea ce urmează are legătură în primul rând cu tine. Aş putea spune că nu se referă direct şi specific la intimitatea pe care o dezvolţi şi o trăieşti în relaţia cu alte persoane, ci la **intimitatea pe care o experimentezi în RELAŢIA CU TINE ÎNSUŢI.**

Altfel spus, vreau să explorez modalităţile de A TRĂI CONŞTIENT ŞI AUTENTIC, plecând de la ipoteza că noi, oamenii, ne putem cunoaşte, respecta şi trăi în armonie unii cu alţii doar atunci când ne cunoaştem, ne respectăm şi trăim împăcaţi cu noi înşine.

11.1. Viaţa conştientă

Din aceasta perspectivă, A TRĂI CONŞTIENT ar putea suna cumva abstract, fiind o expresie din care nu transpar imediat componentele concrete ale unei acţiuni fizice sau mentale. Aşa cum văd eu lucrurile, faptul de **A TRĂI CONŞTIENT implică un soi de LUCIDITATE SPIRITUALĂ iar aceasta, la rândul ei, este o funcţie a capacităţii de A FI PREZENŢI la propria noastră viaţă.** Pe aceeaşi filieră, tipul de prezenţă de care suntem capabili depinde, în mare parte, de atenţia şi disponibilitatea noastră de a gândi.

Cu cât sunt mai atent şi mai apt să gândesc şi să înţeleg, cu atât sunt mai implicat şi prezent la propria mea viaţă. Calitatea de a fi prezent mă face lucid iar extensia şi profunzimea lucidităţii sunt măsura gradului în care trăiesc conştient.

Ei şi, te-ai putea întreba, ce mare şmecherie să trăieşti conştient? La ce serveşte să trăieşti conştient dacă îţi ghiorăie maţele şi îţi plâng copiii de foame?

Voi arăta, în continuare, legătura dintre maţe şi alte măruntaie, ceva mai sofisticate, şi abilitatea de a trăi conştient, o abilitate despre care nimeni nu ne vorbeşte în familie sau la şcoală, o abilitate pe care o exersăm, aproape toţi, după ureche, până în clipa unei ÎNTÂLNIRI FUNDAMENTALE cu un cunoscător al notelor şi al portativelor.

Ca fiinţe umane, principalele mijloace de supravieţuire sunt cele ale minţii noastre. Succesul şi prosperitatea noastră în viaţă, atât cea materială cât şi cea psihologică, depind într-o măsură fenomenală de felul CUM NE FOLOSIM INTELIGENŢA. Supravieţuirea şi stăpânirea cu succes a mediului nu sunt posibile fără utilizarea eficientă a facultăţilor de abstractizare, discriminare şi înţelegere pe care, în diferite grade, mintea noastră le posedă.

Pe de altă parte, folosirea adecvată a conştienţei nu este automată. NATURA NU NE FACE ACEST DAR! Natura ne oferă mintea şi capacitatea de a fi conştienţi. NOI SUNTEM LIBERI SĂ ALEGEM ÎNTRE EXPANSIUNEA SAU CONTRACŢIA CONŞTIENŢEI.

NOI SUNTEM LIBERI SĂ ALEGEM ÎNTRE EXPANSIUNEA SAU CONTRACŢIA CONŞTIENŢEI.

Mintea de care dispunem este mai mult decât conştientizare expresă şi comprehensibilă. Ea este o ţesătură uluitoare de structuri şi procese ce depăşesc acţiunile explicite de verbalizare, frecvent asociate cu emisfera stângă a creierului. Mintea este totalitatea vieţii mentale, adică **inclusiv ceea ce este simbolic, intuitiv şi inconştient,** procese adesea eronat limitate la emisfera dreaptă a creierului. Mintea conţine tot ce avem nevoie pentru a înţelege şi a interacţiona optim cu lumea din jurul nostru.

Prin anumite zone ale ei, mintea controlează buna funcţionare a organismului fizic. Natura ne-a scutit de efortul de a supraveghea şi regla activitatea inimii, plămânilor sau organelor sexuale. Cred ce merită să-i fim recunoscători pentru asta. În

schimb, ea ne-a pus în faţa unor sarcini cel puţin la fel de complexe, dacă nu şi mai şi: aceea de **a opta, CLIPĂ DE CLIPĂ, între a gândi şi a nu gândi. Între a vedea şi a nu vedea. Între a şti şi a nu şti. Între a trăi conştient şi a trăi, în diferite grade, inconştient.** Pe scurt, putem opta între a mări şi a micşora lumea conştienţei. Aceasta este LIBERTATEA DAR ŞI RESPONSABILITATEA NOASTRĂ.

A avea liber arbitru înseamnă a decide în fiecare moment în legătură cu funcţionarea conştienţei noastre într-o situaţie dată: să ne focalizăm asupra ansamblului persoană-situaţie pentru a extinde conştientizarea sau să evităm conştientizarea, limitând sau oprind funcţionarea conştienţei. Toate aceste alegeri, pe care le facem ÎN FIECARE CLIPĂ, au consecinţe uriaşe asupra vieţii noastre prezente şi viitoare.

A trăi conştient înseamnă a fi atent, a percepe şi a respecta realitatea, fie ea exterioară, obiectivă, fie interioară, subiectivă. A trăi conştient este echivalent cu A FI RESPONSABIL ÎN RAPORT CU REALITATEA, adică ceva de genul: **"aleg să văd şi să recunosc ceea ce există mai degrabă decât să pretind că nu există."**

Cu cât suntem mai inteligenţi, cu atât potenţialul conştienţei noastre este mai mare dar nivelul inteligenţei nu afectează în nici un fel principiul vieţii conştiente. Dimpotrivă, ipoteza mea este că opţiunea constantă pentru o viaţă conştientă conduce gradat la amplificarea inteligenţei.

În orice situaţie **a trăi conştient înseamnă a opta pentru starea mentală cea mai potrivită acţiunii în desfăşurare.** Când îţi mângâi iubita nu te afli în aceeaşi stare mentală ca atunci când îţi achiţi cumpărăturile la magazin. Când oferi un cadou unui prieten te afli într-o stare mentală diferită de cea în care duci gunoiul. A trăi conştient este tot una cu a fi responsabil pentru adecvarea conştienţei tale la acţiunea în care eşti angajat.

Iată câteva exemple care să ilustreze ceea ce înţeleg prin a trăi conştient:

❖ **A trăi conştient**

EA este îndrăgostită de EL. Se simte protejată şi preţuită şi admiră creativitatea uimitoare şi străduinţa de a deveni o fiinţă completă. Cu toate acestea, conştienţa ei rămâne deschisă şi către limitele şi imperfecţiunile lui. "Ştiu că uneori mă tachinează sau mă agresează subtil fără nici un motiv, doar pentru că nu se poate abţine. Pun asta pe seama tendinţei lui sadice pe care nu a transformat-o complet. Nu mă aştept să se schimbe peste noapte şi îmi asum propriile frustrări generate de comportamentul lui de acest tip. Fac asta nu pentru că-mi doresc să fiu agresată ci pentru că ştiu că nu poate fi perfect."

❖ **A nu trăi conştient**

EA vine la terapie pentru că soţul ei nu o respecta. O critica în mod frecvent şi uneori o bate. "Este la fel ca fostul meu soţ. Nu-mi dau seama cum am putut fi atât de oarbă. Nu am vrut să-l cunosc mai bine pentru a nu distruge farmecul întâlnirilor noastre. Când totul este în ceaţă poţi să-ţi faci multe visuri. Am auzit cum le-a tratat pe prietenele lui dar am crezut tot timpul că se va comporta diferit cu mine."

❖ **A trăi conştient**

Copil fiind, EL a asistat la multe întâmplări aproape fără înţeles. Mama îl învaţă să fie cinstit, preotul îl învaţă să fie cinstit. Apoi o auzea pe mama minţind şi auzea despre preot că a fost arestat. Tatăl său îl învăţa să vorbească civilizat şi frumos şi apoi îl vedea pe tatăl sau înjurându-i pe arbitrii partidei de fotbal.

Mai târziu, la şcoală, o asculta pe învăţătoarea care nu zâmbea niciodată vorbind despre viaţa fericită a oamenilor maturi. Îi vedea pe oamenii mari furioşi în timp ce pretindeau că sunt calmi şi nu s-a întâmplat nimic. La moartea bunicii se uita la bunicul lui, căruia nu-i curgea nici o lacrimă.

Toate aceste lucruri l-au uimit uneori, l-au înspăimântat alteori. Dar el a continuat să privească, s-a străduit să înţeleagă. A optat pentru cunoaştere şi înţelegere şi nu s-a lăsat invadat de neputinţă şi teamă. A perseverat şi s-a luptat pentru a găsi un sens, un sens pentru el şi un sens pentru lumea în care trăia, i-a căutat pe cei care păreau să ştie mai mult, a reflectat si-a testat gândirea şi a rămas în contact cu faptele reale, oricât de neplăcute erau uneori. În cele din urmă, a întâlnit un om admirabil, care respecta adevărul într-o măsură chiar mai mare decât el şi a cărui viaţă era un răspuns viu la multe din întrebările lui. Aceasta l-a făcut fericit şi din acel moment viaţa lui s-a umplut de sens.

❖ **A nu trăi conştient**

EA a trăit într-o lume asemănătoare cu cea descrisă mai sus dar opţiunea ei a fost alta. Avea nevoie de afecţiune, de atenţie şi de grijă şi a hotărât să facă orice pentru a le obţine. A învăţat să se comporte aşa cum părinţii ei doreau să se comporte pentru a merita iubirea lor. Aceste comportamente artificiale repetate din nou şi din nou, i-au devenit într-o zi la fel de naturale ca respiraţia. De atunci nu a mai ştiut cine este şi ce s-a întâmplat cu vitalitatea ei. Crescând şi devenind la rândul ei părinte, s-a comportat în singurul fel pe care îl ştia, şi-a condiţionat afecţiunea. (Nu cred că vrei să ştii ce s-a întâmplat cu copilul ei).

❖ **A trăi conştient**

EA a aflat despre soţul ei că întreţine o relaţie sexuală cu altă femeie. A fost, pe rând şocată, dezamăgită, înfuriată. Apoi a ales să-l înfrunte. Discuţia a fost lungă şi complicată. În ciuda tensiunii, s-a străduit să-şi menţină calmul. Când acest lucru a fost imposibil a solicitat o pauză. La sfârşitul anevoiosului dialog a înţeles gestul soţului ei: era atât de cufundată în munca ei încât, după numeroase încercări soldate cu tot atâtea respingeri renunţase şi se orientase spre un substitut sexual. EA a înţeles şi l-a iertat, angajându-se, simultan, să participe la reconstrucţia relaţiei lor.

❖ **A nu trăi conştient**

EL era nemulţumit de slujba sa. Deşi bine plătită, presupunea o serie de activităţi stereotipe pe care nu le mai putea suporta. S-a hotărât să demisioneze şi să-şi înfiinţeze propria firmă de consultanţă organizaţională. Nu era un specialist al domeniului dar asta făcea totul şi mai provocator. Şi-a investit toţi banii în afacere şi, destul de repede, a realizat ce mare greşeală făcuse. Mediul economic era puternic instabil iar singurii posibili clienţi de pe piaţa (companiile multinaţionale) lucrau deja cu firme reputate şi credibile. Luat de val, nu se sfătuise cu nimeni, nu adunase informaţii despre competitori şi calitatea serviciilor necesare. Singura lui preocupare fusese ideea de a face ceva nou, creativ şi fără nici o legătură cu ocupaţia anterioară.

Viaţa conştientă presupune un anumit gen de independenţă intelectuală. A gândi cu propria minte, mai ales atunci când întâmpini dificultăţi, este o alegere ce sprijină extensia conştienţei. Noi putem învăţa unul de la celălalt dar cunoaşterea adevărată e întemeiată pe înţelegere şi nu pe repetiţie. Putem căuta semnificaţii şi face conexiuni sau putem pasa celuilalt responsabilitatea de a judeca şi hotărî pentru noi.

Viaţa conştientă presupune un anumit gen de independenţă intelectuală.

Desigur, uneori suntem influenţaţi ide ceilalţi în maniere pe care cu greu le putem recunoaşte. Ceea ce este cu adevărat important este INTENŢIA NOASTRĂ CONŞTIENTĂ. Care este orientarea fundamentală? Ne propunem să gândim pentru noi sau îi lăsăm pe ceilalţi să gândească în locul nostru?

A gândi nu înseamnă a recicla opiniile şi judecăţile altora, ci a ne conecta acţiunile şi ideile cu PROPRIILE VALORI, SCOPURI SAU OBIECTIVE. Când gândim independent operăm atât cu faptele lumii noastre interioare (nevoi, dorinţe, trăiri emoţionale) cât şi cu elemente ale lumii exterioare, "transferate" pe nivelul conceptual al minţii noastre.

Dar dincolo de toate acestea, exerciţiul inteligenţei ca parte integrantă a unei vieţi trăite conştient conţine o bucurie intrinsecă. Ne bucurăm atunci când gândim independent, în acelaşi fel în care un copil se bucură atunci când îşi foloseşte corpul. Preocuparea fundamentală a unui copil este să înveţe iar el învaţă jucându-se. A menţine necontaminate aceste tendinţe naturale la vârste adulte, astfel încât funcţionarea conştienţei să nu fie o pacoste ci un prilej de euforie, este **indicatorul sigur al unei vieţi psihologice sănătoase.**

O altă caracteristică fundamentală a unei vieţi conştiente este capacitatea de " a trăi clipa", integrând-o într-un context spaţio-temporal mai larg. Cu alte cuvinte, viaţa trăită conştient nu se reduce la experienţa senzorială imediată, separată de contextul mai larg al cunoştinţelor şi dorinţelor mele.

A fi prezent în ceea ce fac înseamnă a-i permite experienţei să curgă prin conştienţa mea, fără să o judec sau să o condamn. Chiar acum, când scriu, resimt plenar, inclusiv în corp, bucuria de a mă exprima fără a deveni prizonierul acestui moment. Ştiu unde mă aflu şi ce am de făcut mâine dimineaţă (adică peste câteva ore). Ştiu, de asemenea, unde a mai fost abordat acest subiect şi sunt gata să consult respectiva sursă cu prima ocazie. Conştienţa mea se mişcă între mai multe "acum" -uri, constituite din amintirile, reprezentările şi intenţiile mele. Această curgere este suficient de liniştită şi de calmă pentru a nu-mi perturba experienţa centrală, formată din gândurile pe care le aştern pe hârtie, acţiunea fizică de a scrie şi o trăire emoţională aproape inefabilă.

A fi prezent în ceea ce fac înseamnă a-i permite experienţei să curgă prin conştienţa mea, fără să o judec sau să o condamn.

Când trăiesc în mod conştient atenţia şi mintea îmi sunt treze, pentru a putea discrimina constant între evenimente exterioare, interpretări personale şi trăiri emoţionale. Ceea ce percep (văd, aud etc.), ceea ce interpretez sau îmi imaginez sunt trei lucruri distincte iar capacitatea mea de a opera permanent aceste

distincţii este nu doar o măsură a vieţii mele conştiente, ci şi a evoluţiei mele psihologice.

Astfel VĂD că ochii tăi sunt ficşi, iar sprâncenele încruntate, ÎMI IMAGINEZ că eşti supărată pe mine şi SIMT frică (mă tem că mă vei pedepsi)." VĂD" aparţine nivelului perceptiv: ceea ce văd este obiectiv (şi alţii pot vedea acelaşi lucru) dar este şi rodul unei selecţii (am ales să văd aceste detalii şi nu altele: de exemplu că stai într-o poziţie incomodă). "ÎMI IMAGINEZ" aparţine unui alt plan. Interpretarea mea ar putea fi corectă (chiar eşti supărată pe mine) sau greşită (sprâncenele încruntate îmi evocă figura mamei mele şi acest lucru îmi generează teama iar în acest caz sunt victima unui transfer). În sfârşit, "simt" aparţine unui al treilea plan, cel emoţional. În funcţie de caracterul corect sau greşit al interpretării mele, frica mea poate fi adecvată (am comis într-adevăr o greşeală şi există pericolul să fiu pedepsit) sau neadecvată (proiectez asupra ta imaginea mamei mele iar această imagine îmi provoacă frică).

Dacă nu realizez natura distinctă a acestor procese ancorarea mea în real devine mai fragilă. Simultan, **ancorarea în iluzie sau închipuire devine mai puternică** iar aceasta este cu adevărat un pericol pentru calitatea vieţii mele. De exemplu, pot să nu-mi verific interpretarea şi să consider că eşti supărată pe mine când tu, de fapt, e posibil să fii supărată pe tine pentru că nu-ţi găseşti o poziţie mai confortabilă. Prizonier al proiecţiei şi transferului meu inconştient, din teama de a nu fi pedepsit (adică agresat), te voi agresa eu primul (mecanism de apărare). Dacă eşti o structură combativă şi nu vei căuta să înţelegi motivele acţiunii mele, vei răspunde la agresiune cu agresiune şi uite-aşa vom ajunge la o mardeală (adică bătaie) pe cinste, deoarece nu am fost capabili să aducem mai multă conştientizare în vieţile noastre.

Un alt exemplu: AUD că Parlamentul britanic a aprobat clonarea umană. INTERPRETEZ asta ca pe un pericol la adresa speciei umane, în lumina informaţiilor despre o altă descoperire, bomba atomică. MĂ SIMT neliniştit şi descurajat. De fapt, singurul lucru real este acesta: că, în anumite condiţii clonarea umană se va realiza. Ceea ce urmează este în totalitate produsul minţii mele, produs ce poate fi mai mult sau mai puţin raţional în funcţie de

numărul şi calitatea informaţiilor cu care operez dar care spune mai mult despre lumea mea decât despre lumea exterioară.

O persoană care trăieşte conştient este sensibilă la aceste distincţii şi **este nu doar disponibilă ci şi preocupată pentru a le realiza în mod constant.** În felul acesta ea diminuează probabilitatea de a se lăsa condusă de credinţe iraţionale şi emoţii inadecvate şi se integrează mai mult în REAL, împărtăşindu-i puterea şi beneficiile.

O altă caracteristică a vieţii conştiente este disponibilitatea de a observa tendinţele şi impulsurile şi decizia de a nu ocoli sau nega realităţile ameninţătoare sau dureroase. Acest angajament vine cumva împotriva instinctului primar de a evita ceea ce ne trezeşte suferinţă sau frică şi asta îl face, dincolo de conţinutul propriu-zis, o marcă sau un semn al evoluţiei.

Când, într-o asociaţie profesională, susţin o idee originală iar ideea este respinsă, primul meu impuls este să renunţ. Sufăr pentru că nu sunt înţeles şi pentru că, pe termen lung, nu mă pot bucura, împreună cu alţii, de roadele pe care această idee, tradusă în realitate, le-ar aduce. Îmi observ însă acest impuls şi rezist tentaţiei de a mă încredinţa unei vieţi mai inconştiente dar mai plăcute. Aleg să iau în considerare nevoia personală (de a-mi actualiza potenţialul mental) şi aspiraţiile altora (posibili beneficiari ai ideii). Decid să înfrunt situaţia şi să îmi asum durerea, frustrarea sau batjocura pe care promovarea acestei idei le-ar atrage după sine. Optez pentru a avea mai multă integritate (nu renunţ la o parte din mine) şi am încredere în capacitatea mea de a face faţă unei realităţi adverse sau primejdioase. Iar dacă nu reuşesc să dau viaţă ideii mele îmi rămâne celălalt mare câştig: un respect de sine superior.

Desigur, ar fi nerealist să credem că ne putem achita în permanenţă, perfect de această sarcină. Chiar o fiinţă exemplară, precum Iisus din Nazareth, confruntat cu o realitate dureroasă, îi cere lui Dumnezeu să îndepărteze, dacă se poate, acea cupă de la el. Dar diferenţele fundamentale nu sunt introduse de rezultatele finale (cedez în cele din urmă, nu reuşesc, sunt învins) ci de SINCERITATEA INTENŢIILOR cu care plecăm la drum. Intenţiile sunt oneste în diferite grade şi tocmai aceste grade aduc mai multă sau mai puţină conştienţă vieţilor noastre.

Mai departe, viaţa conştientă, aşa cum o văd eu, presupune o veghe continuă asupra acordului sau concordanţei dintre obiectivele pe care mi le-am propus în viaţă şi acţiunile pe care le întreprind. Dacă mi-am propus să împart cu alţi oameni, prin intermediul unui suport oarecare (muzică, desen, publicaţii) cele câteva idei (eventual geniale) pe care le produc lunar, ce fac pentru a atinge acest scop? Cât de aproape sunt de el? Sunt pe drumul cel bun sau m-am oprit într-o fundătură? Am realizat vreun progres anul acesta? Ce îmi propun pentru anul viitor?

Dacă mi-am propus să renunţ la fumat (carne, dulciuri etc), unde sunt în raport cu acest obiectiv? Am înaintat măcar un milimetru? Şi, mai ales, în ce fel acţiunile mele prezente sprijină realizarea lui?

Dacă mi-am propus să acord mai mult timp copiilor mei, ce întreprind în acest sens? Ce legătură există între modul cum îmi investesc timpul, energia sau inteligenţa şi lăudabila mea intenţie? Dacă petrec trei ore în loc de patru în faţa calculatorului şi o jumătate de oră cu copilul meu în parc, mă pot considera mulţumit?

Un om conştient se apleacă asupra acţiunilor şi activităţilor lui, identificând adecvarea sau inadecvarea lor la obiectivele stabilite. Un om mai puţin conştient este mai puţin preocupat de acest tip de supraveghere, lăsându-se purtat de circumstanţele vieţii. Dar el are măcar nişte scopuri sau proiecte personale. Un om inconştient este un om fără scopuri. Nu ştie ce rost are pe lume şi nu depune nici un efort pentru a afla, nu se investeşte în nimic pentru că nu preţuieşte nimic.

Din acest punct de vedere, când, în grupurile de terapie, provoc o analiză a misiunii în viaţă a fiecărui membru, rezultatele sunt, cel mai adesea, spectaculoase. Ştiinţific, spectacolul se numeşte "tragedie". Pentru mulţi dintre noi, misiunea în viaţă, adică rostul nostru precis pe acest pământ, este nu doar un mare mister, ci şi o mare sperietoare pentru disponibilitatea noastră mentală de a înţelege dacă foloseşte la ceva să facem umbră pământului îndelung răbdător.

11.2. Viaţa autentică

Pe de altă parte, dacă schimb perspectiva şi privesc un alt versant al VIEŢII REALE, ajung, inevitabil, la problema autenticităţii. În cea mai concentrată definiţie, **a trăi autentic înseamnă A NU MINŢI.** Iar cele mai devastatoare minciuni nu sunt cele pe care le spunem (unele sunt chiar binefăcătoare) ci acelea pe care LE TRĂIM.

Trăiesc o minciună atunci:

- când pretind că sunt altcineva decât sunt (mai competent, mai important sau, dimpotrivă, mai nepriceput, mai puţin semnificativ)
- când afirm că sunt liniştit sau nu simt nimic special şi de fapt mi-e frică
- când renunţ la ideile şi convingerile mele pentru a fi acceptată sau iubită
- când le ţin copiilor lecţii de morală şi apoi, când sună cineva, îi învăţ să spună că nu sunt acasă
- când îmi declar o iubire care nu există
- când mă consult cu subordonaţii mei iar hotărârea mea e deja luată
- când pretind că sunt neajutorată fiind, în realitate, manipulativă
- când zâmbesc deşi îmi vine să plâng
- când îmi iau angajamente pe care ştiu că nu le voi respecta
- când sunt amabilă şi binevoitoare cu toată lumea mai puţin persoanele pe care susţin că le iubesc
- când reclam sinceritatea de la cineva şi îl sancţionez dacă nu-mi convine ce spune
- când îmi petrec mai mult timp decât este necesar cu oamenii care nu-mi plac sau de la care nu învăţ nimic
- când râd la glume pe care le consider stupide sau vulgare
- când îmi atribui cunoştinţe pe care nu le am
- când simulez modestia
- când tac deşi nu sunt de acord

- când sunt nedrept cu ceilalţi şi le cer să fie corecţi cu mine
- când închid ochii la acţiuni, intervenţii sau solicitări imorale
- când mă înfund într-o profesie pentru că mi-e teamă să-mi urmez adevărata vocaţie
- când le spun oamenilor numai ce le place să audă

Viaţa autentică presupune CONGRUENŢA. Altfel spus, ceea ce sunt pe interior se suprapune peste ce se manifestă în exterior. Când sunt inautentic sunt fals, adică nu sunt REAL, deşi EXIST. Dar exist doar la exterior. În interiorul meu sufletul e blocat sau, într-un idiom mai specializat, axa Eu-Sine este întreruptă.

Viaţa autentică presupune CONGRUENŢA.

Ce este la baza acestui straniu paradox, pe care, ca să mă dau filosof l-aş numi "non-realitatea existentului" ? IDEEA CĂ NU VOI FI ACCEPTAT AŞA CUM SUNT.

Îmi imaginez şi uneori îmi explic savant natura problemei dintre mine şi ceilalţi (care mă aştept să mă respingă), fără să înţeleg că cel mai mare rău mi l-am făcut deja singur: acela de a mă autorespinge. Faptul autorespingerii este primordial în orice comportament inautentic şi este implicit în falsificarea persoanei mele reale.

Într-un limbaj al tinerilor anilor '80, '90, când sunt onest sunt "adevărat" . Cu alte cuvinte, mă încredinţez fiinţei mele reale, cu riscurile de rigoare, şi **aleg să respect diferenţa dintre realitate şi iluzie.** Preţuiesc realitatea aşa cum este ea şi nu caut să-mi îndeplinesc dorinţele abandonând sau ocolind adevărul. Dimpotrivă, aleg SĂ ÎNTÂLNESC ADEVĂRUL, să-l cunosc şi să-i permit să mă elibereze, aşa cum ne învaţă un text mai vechi al spiritualităţii creştine("Cunoaşteţi adevărul şi adevărul vă va face liberi", Evanghelia după Ioan, 8,32)

Aleg SĂ ÎNTÂLNESC ADEVĂRUL, să-l cunosc şi să-i permit să mă elibereze.

Una din cele mai seducătoare apărări ale vieţii inautentice este credinţa că "nu ştie nimeni, în afară de mine" . Altfel spus, este O.K să mint, să mă prefac sau să simulez câtă vreme doar eu ştiu asta. Este ca şi cum judecata mea nu ar conta şi doar judecata celorlalţi ar fi importantă.

Nu e interesantă specia umană? Doar eu ştiu că sunt un mincinos sau o ipocrită, doar eu ştiu că îi manipulez pe oamenii care au încredere în mine, doar eu ştiu că nu-mi voi respecta cuvântul, doar eu ştiu să mimez bucuria revederii. Cu toate acestea, la Curtea Supremă de Justiţie a vieţii mele lăuntrice, cunoaşterea mea este singura care contează. Îi pot înşela cu mult zel pe ceilalţi **dar este imposibil să îmi evit Sinele.** Când duc o viaţă inautentică, dinamica sănătoasă a respectului pe care mi-l port este alterată. Nivelul diminuat al respectului de sine difuzează în toate zonele vieţii mele: relaţii şi contacte interumane, comportament organizaţional, aspiraţii profesionale, împlinire personală.

Cei mai mulţi dintre noi nu am beneficiat de modelul exemplar şi inteligenţa vie a unor figuri semnificative care să ne faciliteze extinderea înţelegerii şi practicării unei vieţi autentice. Dimpotrivă, aproape din ziua in care ne-am născut, **am fost crescuţi sau socializaţi în modalităţi care fac dificilă discriminarea dintre autentic şi inautentic.**

Am învăţat, pentru a ne adapta sau a face faţă dezechilibrelor din jur, să renunţăm la diferite părţi din noi înşine (nevoi, dorinţe, gânduri, trăiri emoţionale). Părinţii care nu tolerau furia ne-au impus să ne disociem de furie. Educatorii care nu acceptau durerea ne-au încurajat să negăm durerea. Cei care nu suportau vitalitatea sau energia debordantă ne-au solicitat să o micşorăm sau să o anulăm complet. De câte ori o figură parentală sau cvasiparentală puternică ne-a criticat sau condamnat o parte a sinelui, această parte a fost înstrăinată. Procesul a primit nume solemne precum" creştere, evoluţie, deprindere, maturizare" .

Toate aceste strategii infantile, bune, probabil, la vremea [l]or, sunt inutile și inadecvate astăzi când măcar vârsta din buletinul [d]e identitate ne permite să ne numim" adulți". Noile instrumente cognitive de care dispunem ne pot ajuta să înfruntăm și să depășim [c]eea ce este, acum, frustrant, amenințător sau dureros. Mecanismele primitive de apărare nu mai sunt cea mai bună soluție, în același fel în care praștiile, arcurile sau archebuzele sunt apariții [c]araghioase și netrebuincioase pe câmpurile de luptă moderne.

Viața autentică presupune **un contact cât mai înalt** atât cu mediul exterior, cât și cu lumea noastră lăuntrică, cu nevoile, [e]moțiile, frustrările, abilitățile, valorile și scopurile noastre. Situația de a fi orbi față de aspecte ale ființei noastre se reflectă în incapacitatea de a le face față, atunci când le întâlnim în exterior. De exemplu, agresivitatea reprimată ne împiedică să interacționăm optim cu persoanele care nu își pot controla aceste impulsuri (persoane explozive, tumultoase, năvalnice, turbulente). Nevoia nerecunoscută de apartenență ne împiedică să interpretăm corect semnele de interes sau prietenie ale celor din jur. Suntem inautentici când ne comportăm ca și cum n-am avea nevoie de nimeni.

Nu intenționez să afirm că a trăi în mod autentic înseamnă a-ți exprima compulsiv universul interior, a spune tot ce-ți trece prin cap, a reclama satisfacerea tuturor nevoilor sau a-ți comunica toate emoțiile și sentimentele, indiferent de locul în care te afli sau fără legătură cu ceea ce se întâmplă în jur. Viața autentică nu este ca un jurnal în care publică toată lumea, chit că nu stăpânește vocabularul sau gramatica și în care se scrie despre orice, de la natura experiențelor erotice până la problematici și investigații spirituale.

Mai degrabă, viața autentică este asemenea unui ziar realizat și editat de oameni pregătiți, care nu comunică informații nerelevante, inadecvate sau rupte de context. Întreaga activitate este coordonată de un redactor-șef, echivalent, în această metaforă, cu cel mai înalt nivel al inteligenței noastre individuale (în alți termeni, cel mai bun nivel de integrare a dimensiunilor analitice și sintetice, abstracte, concrete și sociale).

Viața autentică se naște din conștientizare (sunt în contact cu experiența mea mentală și emoțională, cu impulsurile, normele și valorile mele) și se dezvoltă din armonia puterii de discriminare și a viziunii de ansamblu.

Viața autentică se naște din conștientizare.

Îmi pot evalua gradul de autenticitate a vieții mele încercând să răspund la întrebări de tipul următor:

- ❖ Dispun de onestitate emoțională? Sunt conștient de ceea ce trăiesc? Îmi accept trăirile emoționale (fără a acționa instantaneu în sensul lor)?
- ❖ În împrejurări adecvate, îmi comunic onest gândurile și trăirile emoționale? Mă străduiesc să fiu clar și transparent?
- ❖ Mă simt confortabil atunci când mă exprim? Sunt sincer, deschis și direct cu cei pe care îi iubesc sau îi admir?
- ❖ Îmi recunosc greșelile?
- ❖ Când sunt trist, supărat sau rănit, permit acestor trăiri să fie văzute, cunoscute, înțelese de alții?
- ❖ Spun "nu" atunci când mă opun? Spun "da" atunci când sunt de acord?
- ❖ Îmi susțin drepturile ținând cont de drepturile celorlalți?
- ❖ Acționez pentru a-mi satisface nevoile, dorințele, interesele?
- ❖ Las să se vadă bucuria cu care îmi trăiesc viața?
- ❖ Simt că ceea ce experimentez în interior este asemănător sau identic cu ceea ce prezint în exterior?

Dacă răspunsurile sunt "mai degrabă nu", merită să-mi fac timp pentru a reflecta asupra minciunilor și disimulărilor prezente în viața mea. Merită, de asemenea, să mă gândesc ce s-ar putea întâmpla daca aș aduce mai multă autenticitate în viața mea. Ce condiții sau circumstanțe mi-ar permite să fiu mai mult eu însumi sau eu însămi? Ce aș putea să experimentez dacă aș alege să trăiesc mai autentic?

Nu există un salt sau o trecere bruscă la o viață mai autentică tot așa cum de la tabla înmulțirii nu se sare fulgerător la ecuațiile diferențiale. Procesul este gradat și alimentat în

permanenţă de disponibilitatea de a experimenta, pas cu pas, un nivel superior al autenticităţii.

Pe măsură ce viaţa noastră capătă o CALITATE MAI CONŞTIENTĂ ŞI MAI AUTENTICĂ, devenim mai apţi pentru a descoperi, exprima şi împlini cele mai înalte posibilităţi ale fiinţei noastre, adică ceva ce aş numi, fără nici o reţinere, **natura noastră divină.** În relaţia cu noi înşine şi în relaţia cu un altul semnificativ (fie el partener, părinte, copil, coleg sau ilustru necunoscut), **aceasta se traduce în bucuria de a fi vii, ca şi cum Dumnezeu ar fi venit să locuiască în noi.** Interesant locatar, nu-i aşa?

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

BACH, GEORGE (1981), *The Intimate Enemy*, Avon, New York
BOWLBY, JOHN (1988), *A Secure Base*, Harper&Row, New York
BRANDEN, NATHANIEL (1996), *Cei şase stâlpi ai respectului de sine*, Ed. Colosseum, Bucureşti
BRANDEN, NATHANIEL (1988), *How To Raise Your Self-Esteem*, Bantam Books, New York
CHAPMAN,GARY (1992), *The Five Love Languages*, Northfield Publishing, Chicago
COREY, GERALD (1991), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks Cole, Pacific Grove
CORNEAU, GUY (2000), *Există iubiri fericite*, Ed. Humanitas, Bucureşti
DE ANGELIS, BARBARA (1991), *Secrets About Men Every Woman Should Know*, Dell Publishing, New York
DE ANGELIS, BARBARA (1993), *Are You The One For Me*, Dell Publishing, New York
GRAY, JOHN (1998), *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Ed. Vremea, Bucureşti
GLASSER, WILLIAM (1965), *Reality Therapy*, Harper&Row, New York
HALPERN, HOWARD (1977), *Cutting Loose*, Simon&Shuster, New York
HALPERN, HOWARD (1983), *How To Break Your Addiction To a Person*, Bantam Books, New York
HINDY, CARL, SCHWARZ, CONRAD (1990),*If This is Love, Why Do I Feel So Insecure*, Fawcett Crest, New York
OSHO (1994), *Spiritualitatea Tantrică*, Ed. Ram, Bucureşti
RAJNEESH, BHAGWAN SHREE (1975), *The Book of Secrets*, Harper&Row, San Francisco
SCARF, MAGGIE (1980), *Unfinished Business*, Ballantine Book, New York
SCHLESSINGER, LAURA (*1999*), *Zece prostii prin care bărbaţii îşi încurcă viaţa*, Ed. Image, Bucureşti
STEKEL, WILHEM (1999), *Psihologia eroticii masculine*, Ed. Trei, Bucureşti
STEKEL, WILHEM (1997), *Psihologia eroticii feminine*, Ed. Trei, Bucureşti
TENNOV, *DOROTHY* (1979), *Love and Limerance*, Stein&Dry, New York
WATTS, ALAN (1985), *The Way of Zen*, Vintage Books, New York

"Când iubeşti o persoană, o ajuţi să devină mai liberă. Îi permiţi să manifeste mai multă spontaneitate şi creativitate, să fie mai intens originală şi individuală. Ai încredere în modul ei de a înţelege viaţa. Îi respecţi alegerile şi capacitatea de a iubi. Dacă se îndrăgosteşte de altcineva, respecţi şi asta. Ai încredere în înţelegerea şi luciditatea ei. Iar dacă suferi, aceasta este problema ta şi nu problema ei. Pentru că tu suferi nu din dragoste, ci din gelozie."

Din sumar

• Miturile iubirii • Erori fatale la începutul unei relaţii
• Distribuţia tensiunii emoţionale în cuplu • Gelozia
• Ispita şi primejdiile dependenţei • Psihologia comunicării la bărbaţi

Autorul

Adrian Nuţă este terapeut de orientare experienţială. Oferă consultaţii individuale şi conduce grupuri de optimizare umană în cadrul Centrului de Dezvoltare Personală, Consiliere şi Psihoterapie Experienţială al Universităţii Bucureşti. A publicat 6 cărţi, având ca subiecte dinamica psihicului uman, relaţiile interpersonale, transformarea şi evoluţia spirituală.

ISBN 973-99221-8-x